گھر بھر کی جسمانی بیماریوں، ذہنی الجھنوں اور روحانی مسائل کا حل۔
30
لاہور
ماہنامہ
عبقری ®
دسمبر 2008ء بمطابق ذوالحجہ 1429ء
باذوق مردوں اور باوقار خواتین کے لئے جسے بچے بھی پڑھ سکتے ہیں۔
قیمت فی شمارہ: 20 روپے
ناممکن روحانی مشکلات
لاعلاج جسمانی بیماریاں
آزمودہ اور یقینی علاج کے لئے ماہنامہ عبقری سے دوستی
عید مبارک
ذوالحجہ میں قرب الٰہی پانے کے طریقے
بگڑے ٹانسلز کا شافی علاج
خوداعتمادی، قوت ارادی اور یوگا
ماں کے قدموں سے شفایابی
امام زین العابدینؒ کے روحانی عملیات
پانی سے بائیس خطرناک بیماریوں کا خاتمہ
مسواک کی طبی افادیت اور جدید سائنس
اجلی اور نکھری جلد کے راز
شادی کا مقدس بندھن
دعوت دین میں جنات کا حصہ
غضبناک مشکلات کا فوری خاتمہ
اولاد کے رشتے کے لیے آزمودہ عمل

عَبْقَرِيٍّ حِسَانٍ ﴿۷۶﴾ فَبِاَيِّ اٰلَآءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبٰنِ ﴿۷۷﴾ القرآن

بانی: حضرت خواجہ سید محمد عبداللہ ہجویری عبقری مجذوب، جناب حکیم محمد رمضان چغتائی

زیر سرپرستی: شیخ الحدیث حضرت مولانا محمد عبید اللہ المفتی مدظلہ، حضرت مولانا محمد کلیم صدیقی مدظلہ (پھلت)

شمارہ نمبر 6 جلد نمبر 3 دسمبر 2008 بمطابق ذوالحجہ 1429ھ

فرقہ واریت اور سیاسی تعصبات سے پاک

ماہنامہ عبقری لاہور

دسمبر 2008ء

مرکز روحانیت وامن کا ترجمان

ایڈیٹر: حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی

پی۔ ایچ۔ ڈی (امریکہ)

مشاورت: حکیم محمد خالد محمود چغتائی، تجمل الٰہی شمسی، حاجی میاں محمد طارق

قیمت فی شمارہ 20 روپے اندرون ملک سالانہ 240 روپے

بیرون ملک سالانہ 50 امریکی ڈالر

ٹھہریئے پہلے اسے پڑھیئے: اگر آپ "ماہنامہ" عبقری کا اجراء کروانا چاہتے ہیں تو اس کا زر سالانہ -/240 روپے ہے۔ اور ہر رسالہ کے بیرونی لفافہ پر خریداری نمبر اور مدت خریداری کا اندراج ہوتا ہے اگر زر سالانہ ختم ہو چکا ہے تو ابھی -/240 روپے منی آرڈر کریں۔ یا فون (042-7552384) پر رابطہ کریں۔ رسالہ نہ ملنے کی صورت میں خریداری نمبر ضرور بتائیں تاکہ آپ کو مکمل معلومات دی جاسکے۔ اور منی آرڈر کرتے وقت اپنا پتہ اردو میں، واضح اور صاف صاف تحریر کریں۔ جواب طلب امور کے لیے جوابی لفافہ آنا ضروری ہے ورنہ معذرت۔ ہر ماہ پوری فکر کے ساتھ آخری تاریخوں 26 تا 28 میں رسالہ خریداروں کے نام روانہ کر دیا جاتا ہے۔ تاکہ یکم سے قبل آپ کو رسالہ مل جائے اسکے باوجود رسالہ محکمہ ڈاک کی غفلت کا شکار ہو جاتا ہے۔ اس سلسلہ میں گذارش ہے کہ قارئین! چار پانچ روز انتظار کر لیا کریں۔ کیونکہ بعض دفعہ ٹھیک دوسرے دن یا پھر کئی روز تک پہنچ پاتا ہے اور بار ہا ایسا اتفاق بھی ہوا ہے کہ یہ اطلاع دی گئی کہ رسالہ بروقت پہنچ گیا تھا لیکن کوئی اور صاحب پڑھنے کے لیے لے گئے تھے۔ اس لیے پوری تحقیق اور کم از کم ایک ہفتہ کے بعد بھی نہ ملے تو اطلاع کریں۔ آئندہ ماہ سپیشل ڈاک سے رسالہ روانہ کیا جائیگا۔ اور یہ بھی خیال میں رہے کہ ادارہ کے ذمہ پوری فکر کے ساتھ رسالہ ڈاک خانہ کے حوالے کر دینا ہے نہ آپ کے ہاتھوں میں پہنچانا ہے۔ اس لیے ان وجوہات کی بنا پر اپنے قارئین کو اس طرف متوجہ کر رہے ہیں آپ اپنے اخبار فروش یا قریبی بک سٹال سے طلب کریں اور اگر وہ نفی میں جواب دے تو اسکو پیار محبت سے ترغیب دیں کہ یہ ایک روحانی رسالہ ہے اس کو چلانے میں دین و دنیا کا فائدہ ہوگا اور اس کو تعاون کی یقین دہانی کرائیں اس طرح یہ رسالہ تھوڑی سی کاوش سے گھر گھر پہنچ سکتا ہے۔ تقسیم اور ایصال ثواب کے لیے خصوصی رعایت

فہرست مضامین

ایجنسی ہولڈر اپنی مہر لگائیں/ ہدیہ دینے کے لیے اپنا نام لکھیں/ زر سالانہ ختم ہونے کی اطلاع

ضروری اطلاع

☆ یکم جنوری 2009 سے حکیم صاحب سے ملاقات کے لیے آنے سے پہلے فون نمبر 042-7552384 یا موبائل نمبر 0322-4688313 پر وقت لے کر آئیں (وقت لینے کے لیے صبح دس بجے سے دوپہر بارہ بجے تک رابطہ کریں) ☆ حکیم صاحب صرف (پیر، منگل، بدھ، جمعرات) کو ملاقات کرتے ہیں۔ موسم سرما میں کلینک کے اوقات تین بجے اور موسم گرما میں چار بجے شروع ہوتے ہیں۔ ☆ روزانہ صرف تیس لوگوں سے ملاقات ہوگی۔ بغیر وقت لیے آنے والے حضرات سے معذرت ہے، بحث سے گریز کریں ☆ وقت لیتے وقت یہ بات ذہن نشین کر لیں کہ آپ کی باری اگلے دن بھی آسکتی ہے ☆ یہ شیڈول اندرون اور بیرون شہر سے آنے والے تمام ملاقاتی حضرات کے لیے ہے۔ ☆ وقت پر نہ آنے والے حضرات کی باری کینسل ہو جائے گی۔ ☆ یہ شیڈول روحانی وجسمانی مسائل میں مبتلا افراد کے علاوہ تمام ملاقاتیوں کے لیے بھی ہے۔

مستقل پتہ: دفتر ماہنامہ "عبقری" مرکز روحانیت وامن 78/3، مزنگ چونگی، قرطبہ چوک، یونائیٹڈ بیکری اسٹریٹ جیل روڈ لاہور

0322-4688313، 042-7552384 | Website:www.ubqari.net

محمد طارق محمود ناشر نے اظہار سنز پرنٹرز، 19 ریٹی گن روڈ سے چھپوا کر دفتر لاہور سے شائع کیا۔

پیغامِ قرآن

اور جولوگ ہمارے (دین کے) لیے مشقتیں برداشت کرتے ہیں ہم ان کو ضرور اپنے تک پہنچنے کی راہیں سجھادیں گے (کہ اُن کو وہ باتیں سجھائیں گے کہ دوسروں کو اِن باتوں کا احساس تک نہیں ہوگا) اور بے شک اللہ تعالیٰ اخلاص سے عمل کرنے والوں کے ساتھ ہیں۔

(سورۃ العنکبوت آیت نمبر 69)

فرمانِ رسول ﷺ

حضرت ابوامامہ باہلیؓ سے روایت ہے کہ نبی کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا: جس شخص کا چہرہ اللہ تعالیٰ کی راہ میں غبار آلود ہوجائے، اللہ تعالیٰ اس کے چہرہ کو قیامت کے دن ضرور (دوزخ کی آگ سے) محفوظ فرمائیں گے اور جس شخص کے دونوں قدم اللہ تعالیٰ کی راہ میں غبار آلود ہوجائیں گے اللہ تعالیٰ اس کے قدموں کو قیامت کے دن دوزخ کی آگ سے ضرور محفوظ فرمائیں گے۔ (بیہقی)

حالِ دل

ایڈیٹر کے قلم سے

جو میں نے دیکھا، سُنا اور سوچا

ابھی چند دن قبل کراچی سے ایک خاتون نے بتایا کہ میرے گھر میں بہت مچھر تھے کہ آٹا گوندھتے ہوئے بھی آٹے میں بے شمار مچھر مرجاتے۔ کھانا پکاتے ہوئے بھی اس میں مچھر چلے جاتے، حتیٰ کہ پینے والا پانی بھی مچھروں سے بھرا ہوتا ہے۔ بے شمار ٹوٹکے، ادویات اور سپرے استعمال کیے لیکن وقتی ازالہ ہوتا پھر وہی مچھروں کا طوفان۔ کسی نے مجھے انمول خزانہ کا وظیفہ دیا، پڑھا تو معلوم ہوا کہ یہ وظیفہ گھریلو مشکلات اور زندگی بھر کی الجھنوں کے لیے بہت مفید ہے۔ (بندہ طارق گزشتہ 20 سال سے زیادہ عرصہ ہوگیا ہے، خود بھی پڑھ رہا ہے اور لاکھوں لوگوں کو پڑھنے کے لیے دیا۔ جنہوں نے وہ انمول خزانے کو پڑھا اور اُنہیں حیرت انگیز رزلٹ ملے) تو میں نے سوچا جو وظیفہ بڑے بڑے دیو، جنات ختم کرنے کے لیے مفید اور موثر ہے تو اس وظیفہ سے یہ چھوٹے چھوٹے مچھر تو آسانی سے ختم ہوسکتے ہیں۔ میں نے کامل یقین سے اسے پڑھنا شروع کیا۔ چونکہ اعتماد، کامل اور پختہ تھا اس لیے صرف چند دنوں میں اس کے نتائج ملنا شروع ہوگئے اور میرا گھر ایسے پاک صاف ہوگیا کہ جیسے آج تک اس میں مچھر تھے ہی نہیں۔ بس بات ہے پختہ یقین کی۔

بندہ کے دیرینہ مخلص دوست اور ایک عظیم ادبی شخصیت جناب محمد الطاف قمر (DIG POLICE) وہ جہاں پولیس کا اعلیٰ عہدہ رکھتے ہیں، وہاں علمی اور ادبی حلقے میں بھی اچھا مقام رکھتے ہیں۔ ان کی گھریلو ذاتی لائبریری قابل دید ہے۔ موصوف کا کتابوں سے عشق کی حد تک تعلق ہے۔ ایک دفعہ کہنے لگے کہ میرے پاس اب کتابیں رکھنے کی جگہ نہیں جبکہ کتابیں مسلسل بڑھ رہی ہیں۔ پچھلے دنوں دورانِ گفتگو کہنے لگے کہ اسلام آباد میں اپنے محکمہ کے ایک بہت بڑے افسر کے گھر دعوت میں گئے تو موصوف کی اہلیہ میری اہلیہ سے کہنے لگی کہ کچھ عرصہ قبل کسی ملنے والی خاتون نے ایک وظیفہ دیا جو کہ بندش، جادو اور گھریلو مسائل کے لیے نہایت لاجواب ہے۔ خود ہماری فیملی نے بھی آزمایا ہے۔ چونکہ میری اہلیہ کا ذکر واذکار کی طرف بہت دھیان ہے اور تعلق مع اللہ کا ذوق ہے۔ لہٰذا اس کی بہت ہی زیادہ تعریف اور فوائد سن کر اس سے استفادہ کرنے میں دلچسپی لی۔ انہوں نے وعدہ کیا کہ تلاش کرا کے آپ کے لیے ارسال کردیں گے۔ چند دنوں کے بعد جب وہ وظیفہ ملا تو وہ انمول خزانہ تھا، جس سے ہمارا پہلے ہی سے تعارف تھا اور واقعی اس کے فوائد اور کمالات سے ہم پہلے ہی استفادہ کرچکے تھے۔

قارئین کوئی دن ایسا نہیں گزرتا کہ قرآن وحدیث کے اس وظیفے کے فوائد سننے میں نہ آتے ہوں، بعض اوقات تو ایسے فوائد سننے میں آتے ہیں کہ خود اپنا تجربہ نہیں ہوتا اور دل مانتا ہے کہ یہ حق ہے۔

درسِ ہدایت

ہفتہ وار درس سے اقتباس

حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی

رزق اللہ پاک اپنے دوستوں کو بھی دیتے ہیں اور اپنے دشمنوں کو بھی۔

رزق ہمیشہ روح کو ملتا ہے

میرے محترم دوستو! آج ایک بات یاد رکھیے گا، رزق کبھی بدن کو نہیں ملتا، رزق ہمیشہ روح کو ملتا ہے۔روح کی طاقت کے بقدر رزق ملتا ہے، بدن کی طاقت کے بقدر رزق نہیں ملتا۔اس کی مثال یہ ہے کہ ہمارا جسم مٹی سے بنا ہوا ہے۔اس لیے ہماری تمام غذائیں اور ضروریات واسطہ یا بالواسطہ مٹی سے اللہ پاک کے امر سے پوری ہوتی ہیں۔روح اللہ جل شانہٗ کے امر سے ہے اور اس کی غذا آسمانوں پر ہے، اس لیے جو چیز مٹی سے بنتی ہے، مٹی میں جاتی ہے۔جو چیز آسمانوں میں بنتی ہے، وہ واپس آسمانوں میں جاتی ہے۔روح کا تعلق آسمانوں سے ہے اور روح کی غذا بھی آسمانی چیزیں ہیں۔مثلاً قرآن کریم کی تلاوت، اللہ پاک کا ذکر اور حضور اکرم ﷺ کی محبت کے تذکرے، نیکی کی دعوت اور برائی سے روکنا یہ آسمانی چیزیں ہیں، اس سے روح طاقت ور ہوتی ہے۔

آپ خود بتائیں کہ بندہ جتنا طاقت ور ہوتا ہے، کیا اس کی غذا اُتنی ہی زیادہ طاقت ور ہوتی ہے یا نہیں؟ جی ہاں اُتنی ہی زیادہ طاقت ور ہوتی ہے۔ہمارے ایک صاحب ہیں ماشاء اللہ بڑے طاقت ور ہیں، مجھے کہنے لگے میں پچاس لیگ پیس کھا جاتا ہوں اور وہ واقعی ہی کھا جاتے ہیں۔ہمارے پڑوس میں ایک صاحب ہیں وہ اکیلے کم و بیش دو ڈالے بوتلوں کے پی جاتے ہیں۔میرے ایک پڑوسی کہنے لگے کہ ایک دفعہ ایک بندے نے میری اور میرے چند ایک دوستوں کی دعوت کی۔ہم نے کہا کہ ایک پورے بکرے کا سالن تیار کرلو۔اس نے بکرا ذبح کیا اور اس کا سالن تیار کروایا۔وہ صاحب کہنے لگے کہ ہم دو تین بندے سارا سالن کھا گئے۔جیسا کہ میں پہلے بھی بتا چکا ہوں جسم جتنا طاقت ور ہوتا ہے اُس کی غذا کی ترتیب بھی اُسی طرح کی ہوتی ہے۔آج ایک بات ذہن نشین کرلیں، روح جتنی طاقت ور ہوگی، اللہ جل شانہ اس روح کی طاقت کے بقدر تمہارے لیے رزق اتاریں گے۔اللہ تعالیٰ فرشتوں کو فرماتے ہیں کہ فلاں روح طاقت ور ہے۔اس روح کو اتنے رزق کی ضرورت ہے اسے اس کے مطابق رزق دیا جائے۔

یہاں ایک مغالطہ لگتا ہے اور ہمیں اس مغالطے کو اپنے ذہن میں رکھنا چاہیے۔وہ مغالطہ یہ ہے کہ ایک شخص اللہ جل شانہ کو نہیں مانتا اور اس کے پاس رزق کا ڈھیر لگا ہوا ہے اور چیزوں کی فراوانی ہے۔اتنا ہے کہ گن نہیں سکتا۔جو اللہ کو نہیں مانتا اس کی روح بعض اوقات مریض، بعض اوقات بیمار اور بعض اوقات مردہ ہوتی ہے۔جیسے بعض مریض ایسے ہوتے ہیں جو چارپائی پر ہی سوئے رہتے ہیں۔اٹھ نہیں سکتے، کھا پی نہیں سکتے، وہیں پر بعض کو کھلانا پڑتا ہے، مردہ نہیں کہیں گے لیکن مریض کہیں گے۔یہی حالت روح کی ہوتی ہے۔انہی درجات میں روح چلتی ہے۔یہ بات بھی ذہن میں رکھیے گا۔رزق اللہ پاک اپنے دوستوں کو بھی دیتے ہیں اور اپنے دشمنوں کو بھی۔دوست کو رزق دوستی کی وجہ سے اور دشمن کو اس لیے رزق ملتا ہے کہ یہ رزق کھائے اور شاید اس میں غیرت آجائے ورنہ ایک ایک ذرے کا جواب دینا ہوگا اور اس دن جواب دینا ہوگا، جس دن اس کے پاس کوئی اسباب نہیں ہوں گے اور جس نے اللہ پاک کی نعمتوں سے وفا نہیں کی اور پھر اس کو اللہ پاک کی نعمتوں سے بے وفائی کا عذاب ملے گا۔آج کی دنیا کا تھوڑا لینے والا کہے گا، الٰہی مجھے دنیا میں تھوڑا بھی نہ دیتا جو آج اتنی بڑی جنت مجھے ملی ہوئی ہے۔اس دن کا زیادہ عذاب لینے والا کہے گا الٰہی دنیا میں زیادہ رزق بھی نہ دیتا جو آج اتنا زیادہ عذاب مل رہا ہے۔

نیکی کی برکت سے روٹی ملتی ہے

ایک اور بات ذہن میں رکھیے گا بعض اوقات رزق کی کثرت ہوتی ہے اور بعض اوقات رزق تھوڑا ہوتا ہے لیکن برکت ہوتی ہے۔اصل چیز ہماری ضروریات ہیں۔مال کا مقصد، زمین کا مقصد، دکان کا مقصد، دفتر کا مقصد، صنعت کا مقصد اور تجارت کا کیا مقصد ہے؟ اوپر بیان کیے گئے اسباب کا مقصد یہی ہے کہ ہماری ضروریات پوری ہوجائیں۔کیا ہمارا رب اسباب کا محتاج ہے؟ ہمارا رب تو بغیر اسباب ہماری ضروریات پوری کرسکتا ہے۔جب بندہ نیکی کرتا ہے، جب بندہ اعمال کرتا ہے پھر اللہ جل شانہ غائب سے اس کی ضروریات پوری کر دیتے ہیں۔ایک بوڑھی خاتون میرے پاس آئی اور کہنے لگی کہ چند دن پہلے میری عدت پوری ہوئی ہے۔میرا شوہر فوت ہوگیا تھا۔ہمارا اتنے سالوں کا ساتھ تھا۔مجھے اس کے ایک لفظ نے بڑا متاثر کیا۔بوڑھی خاتون کہنے لگی کہ اللہ جل شانہ نے بس رزق تو بہت تھوڑا دیا ہے اور میرا شوہر بھی اسی سفید پوشی میں چلا گیا۔اب بھی یہی حال ہے۔بس نیک اعمال کرتی رہتی ہوں اور اللہ میری ضروریات غائب سے پوری کرتا رہتا ہے اور میں سمجھتی ہوں میری تسبیح کی برکت سے اللہ پاک مجھے روٹی دیتا ہے۔میں نے کہا بات تو ٹھیک ہے۔نیکی کی برکت سے روٹی ملتی ہے۔وہ کیسے؟ ہمارے ہاں یقین میں کمی ہے۔ذرا تصور کریں کہ چوک میں پولیس والا کھڑا ہے۔وہ ہاتھ ہلا رہا ہے۔اس نے یوں ہاتھ ہلایا اور ساری ٹریفک رک گئی، چاہے کتنا ہی زیادہ رش کیوں نہ ہو۔اس نے یوں ہاتھ ہلایا اور وہ رکی ہوئی گاڑیاں چل پڑیں۔ہم جانتے ہیں یہ ہاتھ ہلا رہا ہے۔ہر جانے والا اسے دیکھتا ہے کہ اس نے شاہی لباس پہنا ہوا ہے، جسے ہم حکومتی لباس یا وردی کہتے ہیں۔بادشاہ کا جو غلام ہوتا ہے اس کا لباس بھی غلامانہ ہوتا ہے۔بادشاہ اس کو جو لباس پہنائے گا وہی پہنے گا۔فوجیوں کی کٹنگ ایک مخصوص طرز کی ہوتی ہے، اس کٹنگ کے بغیر آپ فوج میں نہیں رہ سکتے۔جو حاکم کہے گا محکوم کو ویسے ہی کرنا پڑے گا۔جو آقا کہے گا، غلام کو وہی کرنا پڑے گا۔اب ہمیں پتا ہے جس نے سرکاری لباس پہنا ہوا ہے، وہ حکومت کا ملازم ہے۔حکومت نے اسے یہ لباس پہنایا ہے۔لباس پہنانے کے بعد اس کو مخصوص اشارے دیئے اور اس کے پاس اتھارٹی ہے۔ اس کو چھوٹا سا اقتدار دیا۔اس کو اتنا جرمانہ کرسکتا ہے اور یہ سزا بھی دے سکتا ہے۔اقتدار دینے کے بعد پھر جو اس اقتدار کی اتباع نہیں کرتا، اس کو سزا بھی ہوتی ہے اور جرمانہ بھی۔یہ تو ہمیں سمجھ آتا ہے کہ شاہی لباس پہننے سے اقتدار ملتا ہے اور اس کو اُس ہاتھ ہلانے کے بدلے میں تنخواہ کی شکل میں روٹی، کپڑا اور اس کی ضروریات زندگی کا سارا انتظام ملتا ہے۔ (جاری ہے)

اسم اعظم کی روحانی محفل:

ہر منگل اور جمعرات کو بعد نماز مغرب ''مرکز روحانیت وامن'' میں حکیم صاحب کا درس، مسنون اور شرعی دعاؤں پر مشتمل ذکر خاص، مراقبہ، بیعت اور دعا کی روحانی محفل ہوتی ہے۔اس میں اپنی روحانی ترقی اور پریشانیوں سے نجات کیلئے شرکت فرمائیں۔اپنی مشکلات، پریشانیوں کے حل اور دلی مرادوں کی تکمیل کیلئے خط لکھ کر دعاؤں میں شمولیت کرسکتے ہیں۔

فالج یا لقوہ ہو: اگر کسی کو فالج یا لقوہ ہوجائے تو اُس مریض کو جنگلی کبوتر کی آٹھ دن یخنی نکال کر پلا دیں، ان شاءاللہ افاقہ ہوگا۔

اُجلی اور نکھری جلد کے راز

موسم سرما میں جلدی امراض سے بچنے کے لیے جسمانی صفائی ہلکی پھلکی ورزش، متوازن غذا، تازہ پھلوں کا استعمال اور سب سے بڑھ کر اللہ کا ذکر اور درود شریف سے لگاؤ آپ کی شخصیت کو خوبصورت اور باوقار بناتا ہے۔

(حکیم محمد صدیق۔ تحصیل چونیاں ضلع قصور)

خالق کائنات کے پیدا کردہ نظام کائنات کے اندر موسم خاص اہمیت کے حامل ہیں۔ ان موسموں کے تغیر و تبدل کے جاندار اشیاء پر منفی و مثبت اثرات کا مرتب ہونا ایک فطری عمل ہے۔ موسموں کی تبدیلی کا فطری عمل موسم سرما میں انسانی جلد پر جہاں دیگر اثرات مرتب کرتا ہے ان میں سے ایک جلدی خشکی بھی اہم جز ہے۔

موسم سرما میں جلدی خشکی کے اثرات:۔ قدرتی طور پر انسانی جلد کے اندر چکنائی اور تیزابیت ایک خاص مقدار میں جمع ہوتی ہے اور اخراج کا عمل ہوتا رہتا ہے جو جلد کی قدرتی حفاظت اور خوبصورتی کا باعث بنتا ہے۔ موسم سرما میں خشک اور سرد ہوا کی بنا پر جلد کے مسام سکڑ جاتے ہیں جن کے باعث جلد کے اندر چکنائی اور تیزابیت کے اخراج کا عمل متاثر ہونے سے جلد کی بیرونی پرت خشک ہو کر پھٹنا شروع ہو جاتی ہے۔ جلد خشک ہونے کی وجہ سے کئی اقسام کی جلدی امراض مثلاً دھدر، چنبل اور الرجی وغیرہ جسم پر اثر انداز ہونے کا خدشہ ہوتا ہے۔ عام طور پر سرد ہواؤں سے سارے جسم پر جلدی خشکی کا حملہ ہوتا ہے مگر خاص طور پر جسم کے وہ اعضاء جو نہ ڈھانپنے کے باعث سردی کی زد میں آتے ہیں جیسے چہرہ، ہاتھ اور پاؤں وغیرہ متاثر ہوتے ہیں۔

جلدی خشکی سے بچاؤ کی احتیاطی تدابیر:۔ موسم سرما میں جلد کو خشکی سے بچانے کے لیے ضروری ہے کہ باہر کھلی ہوا میں نکلتے وقت گرم لباس کا استعمال کیا جائے اور موسم سرما میں ہاتھ، پاؤں کو اچھی طرح گرم ملبوسات سے ڈھانپنے سے سردی کے مضر اثرات سے بچا جا سکتا ہے۔ عموی طور پر سائیکل، موٹر سائیکل، رکشہ وغیرہ پر سفر کرنے والے جہاں تیز رفتاری کا مظاہرہ کرتے ہیں۔ وہاں موسم سرما میں جسم کو سردی سے بچانے کے لیے گرم کپڑوں کا اچھی طرح استعمال نہیں کرتے جس سے جلدی خشکی سے متاثر ہونے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔ لہٰذا ایسی صورت میں گرم لباس مثلاً گرم ٹوپی، گرم چادر، دستانہ اور جرابیں وغیرہ استعمال کر کے سردی کے مضر اثرات سے بچا جا سکتا ہے۔ موسم سرما میں ہلکی پھلکی ورزش جلدی امراض سے بچاؤ میں معاون ثابت ہوتی ہے۔ لیکن ورزش سخت سردی میں اور کھلے صحن یا تیز ہوا میں نہیں کرنی چاہیے۔ بلکہ بند اور گرم کمرے میں ورزش کرنے سے جلد میں نرمی اور خوبصورتی پیدا ہوتی ہے۔ خوبصورت نرم اور صحت مند جلد کے لیے ضروری ہے کہ رات کو سونے سے پہلے چہرہ، ہاتھ اور پاؤں پر سادہ ویزلین یا کولڈ کریم یا لوشن وغیرہ استعمال کیا جائے جب کہ طبی نقطہ نظر سے سب سے بہتر اور مفید علاج بادام روغن، روغن گل، روغن زیتون، روغن سورج مکھی یا گلیسرین وغیرہ کا استعمال ہے کیونکہ مارکیٹ میں دستیاب کریم، لوشن وغیرہ کا مسلسل استعمال بھی جلد پر منفی اثرات مرتب کرتا ہے لہٰذا روغنیات یا گلیسرین جلد کی خشکی کا بے ضرر اور مفید ترین علاج ہے۔ موسم سرما میں جلدی امراض سے بچنے کے لیے جسمانی صفائی ہلکی پھلکی ورزش، متوازن غذا، تازہ پھلوں کا استعمال اور سب سے بڑھ کر اللہ کا ذکر اور درود شریف سے لگاؤ آپ کی شخصیت کو خوبصورت اور باوقار بناتا ہے۔

چند مفید اور مجرب طبی ٹوٹکے: (1) انڈے کی زردی دو عدد۔ روغن سورج مکھی آدھی پیالی۔ میٹھا تیل آدھی پیالی۔ وٹامن اے ڈی (روغن ماہی) 1 چمچ۔ سرکہ 1 چمچ۔ عطر گلاب چار قطرے۔

ترکیب تیاری:۔ زردی کو خوب پھینٹ کر تیل ملاتے جائیں اور خوب یکجان کریں آخر میں سرکہ، عطر اور روغن ماہی شامل کریں۔ یہ جلدی خشکی کا مفید و مجرب نسخہ ہے۔

(2) روغن بادام بیس گرام، شہد بیس گرام، انڈے کی زردی بیس گرام، تینوں اجزا برابر وزن لے کر خوب یک جان کر کے رات کو سونے سے قبل ہاتھ پاؤں پر لگائیں اور اوپر جرابیں دستانے جو سوتی ہوں، پہن لیں۔ صبح اٹھ کر نیم گرم پانی میں ایک چمچ سرکہ ملا کر دھو ڈالیں۔ ہاتھ پاؤں کے کھردرے پن اور خشکی میں از حد مفید ہے۔ (3) بالائی دس گرام، روغن بادام دس گرام، لیموں کا رس دس گرام، (بقیہ صفحہ نمبر 10 پر)

کامیاب زندگی

تعلیم آج کی دنیا میں کامیابی کا ٹکٹ ہے اور اس ٹکٹ کو حاصل کرنے کے مواقع ہر آدمی کے لیے ہر جگہ کھلے ہوئے ہیں۔

(مولانا وحید الدین خان)

امریکہ میں ایشیائی ملکوں سے آئے ہوئے جو لوگ آباد ہیں ان کو عام طور پر ایشیائی امریکی (Asian American) کہا جاتا ہے۔ یہ لوگ زیادہ تر ۱۹۶۵ کے بعد یہاں آئے۔ امریکہ میں ان کی موجودہ تعداد تقریباً ۴ فی صد ہے۔ ان میں کچھ یہودی ہیں، کچھ بدھ مت کے ماننے والے ہیں، کچھ کنفیوشش کو ماننے والے ہیں اور اسی طرح بعض دوسرے مذاہب سے تعلق رکھنے والے ہیں۔

امریکہ میں اپنے مستقبل کی تعمیر کا مطلب اگر وہ یہ سمجھتے ہیں کہ ان کے فرقہ کا آدمی صدر کے عہدہ پر پہنچ جائے تو انہیں امریکہ میں اپنے لیے ترقی کا دروازہ بالکل بند نظر آتا ہے۔ کیوں کہ صدر کے عہدہ کے لیے امریکہ کا پیدائشی شہری (Natural-born Citizen) ہونا ضروری ہے اور ایشائی لوگ اس تعریف میں نہیں آتے۔ صدارت کو اپنا نشانہ بنانے کی صورت میں ایشائی مہاجرین یا تو مایوسی کا شکار ہوتے ہیں یا اس بات کی ناکام مہم چلاتے کہ امریکی دستور میں ترمیم کر کے صدارت کی اس شرط کو ختم کیا جائے تاکہ ان کا آدمی بھی صدر کے عہدہ کے لیے جائز امیدوار بن کر کھڑا ہو سکے۔

مگر ایشائی امریکیوں نے اس قسم کی حماقت نہیں کی۔ انہوں نے اپنے واقعی حالات کے اعتبار سے امریکہ کا جائزہ لیا تو انہیں نظر آیا کہ یہاں ان کے جیسی اقلیت کے لیے اگرچہ صدارتی عہدہ تک پہنچنے کے مواقع نہیں ہیں، مگر اعلیٰ تعلیمی عہدوں تک پہنچنے کے مواقع پوری طرح موجود ہیں۔ انہوں نے سوچا کہ تعلیم ان کے لیے کامیابی کا ٹکٹ (Ticket to Success) کی حیثیت رکھتی ہے۔ انہوں نے ساری طاقت تعلیم کے حصول میں لگا دی۔ چنانچہ انہیں زبردست کامیابی حاصل ہوئی۔ حتی کہ ایشائی امریکی تعداد میں 2 فی صد ہوتے ہوئے وہ اعلیٰ تعلیمی اداروں میں 20 فی صد سیٹوں پر قابض ہو گئے۔ یہی دنیا میں کامیابی حاصل کرنے کا طریقہ ہے۔ اس دنیا میں ہمیشہ ایسا ہوتا ہے کہ کچھ مواقع آدمی کے لیے کھلے ہوئے ہوتے ہیں اور کچھ مواقع اس کے لیے کھلے ہوئے نہیں ہوتے۔ آدمی کی بہترین عقل مندی یہ ہے کہ وہ کھلے ہوئے مواقع کو استعمال کر کے (بقیہ صفحہ نمبر 38 پر)

ارشاد نبوی ﷺ: جب کسی قوم کا بزرگ تمہارے پاس آئے تو اس کی عزت کرو

سلطان محمود غزنویؒ کا عدل وانصاف

قیامت میں رعایا اور کمزوروں پر مظالم کے آپ خدائے قہار کے روبرو جوابدہ ہونگے اگر آپ نے میرے حال پر رحم فرما کر انصاف کیا تو بہتر ہے ورنہ میں اس معاملے کو منتقم حقیقی کے سپرد کر کے اس کے روبرو عنایت فیصلہ تک انتظار کرونگا۔

(بنت یوسف کاظمی، کڑیانوالہ)

ایک دن سلطان محمود غزنویؒ حسب معمول دربار میں بیٹھا ہوا تھا۔ وزراء و امراء دست بستہ حاضر تھے۔ عام لوگ اپنی اپنی عرضیاں پیش کر رہے تھے اور ایک شخص نے آ کر عرض کی ''میری شکایت نہایت سنگین ہے اور کچھ اس قسم کی ہے کہ میں اسے بر سرِ دربار عرض نہیں کر سکتا'' سلطان یہ سن کر فوراً اٹھ کھڑے ہوئے اور سائل کو خلوت میں لیجا کر پوچھا کہ تمہیں کیا شکایت ہے؟ سائل نے عرض کیا ایک عرصے سے بندگانِ عالی کے بھانجے نے یہ طریقہ اختیار کر رکھا ہے کہ وہ مسلح ہو کر میرے مکان پر آتا ہے اور مجھے مار پیٹ کر باہر نکال دیتا ہے اور خود جبراً میرے گھر میں شب بھر داد عیش دیتا ہے۔ غزنی کی کوئی عدالت ایسی نہیں، جس میں میں نے اس ظلم کی فریاد نہ کی ہو لیکن کسی کو انصاف کرنیکی جرأت نہیں ہوئی۔ جب میں ہر طرف سے مایوس ہو گیا تو آج مجبوراً جہاں پناہ کی بارگاہ عالیہ میں انصاف کے لیے حاضر ہوا ہوں۔ شہنشاہ عالی کی بے لاگ انصاف پروری، فریاد رسی اور رعایا سے بے پناہ شفقت پر بھروسہ کر کے میں نے اپنا حال عرض کر دیا ہے۔ خالق حقیقی نے آپکو اپنی مخلوق کا محافظ و نگہبان بنایا ہے۔ قیامت میں رعایا اور کمزوروں پر مظالم کے نتیجے میں آپ خدائے قہار کے روبرو جوابدہ ہونگے اگر آپ نے میرے حال پر رحم فرما کر انصاف کیا تو بہتر ہے ورنہ میں اس معاملے کو منتقم حقیقی کے سپرد کر کے اس کے روبرو عنایت فیصلہ تک انتظار کرونگا۔

سلطان محترم پر اس واقعہ کا اتنا اثر ہوا کہ وہ بے اختیار آبدیدہ ہو گئے اور سائل سے کہا ''تم سب سے پہلے میرے پاس کیوں نہ آئے؟ تم نے ناحق ابتک یہ ظلم کیوں برداشت کیا؟'' سائل نے عرض کیا ''میں عرصے سے اس کوشش میں لگا ہوا تھا کہ کسی طرح بارگاہ سلطانی تک پہنچ جاؤں مگر دربانوں اور چوبداروں کی قدغن نے کامیاب نہ ہونے دیا۔ خدا تعالیٰ ہی جانتا ہے کہ آج بھی کس تدبیر سے یہاں تک پہنچا ہوں۔ مجھ جیسے غریبوں اور مظلوموں کو یہ بات کہاں نصیب ہے کہ جب چاہیں بے دھڑک دربار سلطانی میں حاضر ہو جائیں اور سلطان کو اپنے درد دل کی کہانی سنا سکیں۔''

سلطان نے سائل کو اطمینان اور دلاسہ دے کر تاکید کی کہ ''اس ملاقات اور گفتگو کا کسی سے ذکر نہ کرنا اور جس وقت بھی وہ شخص تمہارے گھر آئے اسی وقت مجھے اس کی اطلاع کر دینا۔ میں اس کو ایسی عبرت ناک سزا دونگا کہ آئندہ دوسروں کو ایسے مظالم کرنیکی جرأت نہ ہو سکے گی۔''

سائل نے عرض کیا ''مجھ ایسے بے کس وبے یار و مددگار کے لیے یہ کیونکر ممکن ہو سکے گا کہ جب چاہوں بلا کسی مزاحمت کے خدمتِ سلطانی میں حاضر ہو جاؤں اور مطلع کر سکوں۔''

سلطان نے یہ سن کر دربانوں کو طلب کیا اور سائل کو ان سے روشناس کرا کے حکم دیا۔ ''یہ شخص جس وقت بھی آئے ہمارے پاس پہنچا دیا جائے اور کسی طرح کی مزاحمت نہ کی جائے۔'' دو راتیں گزر گئیں مگر سائل نہ آیا۔ سلطان کو تشویش ہوئی کہ نہ معلوم غریب مظلوم کو کیا حادثہ پیش آیا۔ وہ اسی فکر میں پریشان تھا کہ تیسری رات کو سائل دوڑتا ہوا آستانۂ شاہی پر پہنچا۔

اطلاع ملتے ہی سلطان فی الفور باہر نکلا اور سائل کے ہمراہ اسکے گھر پہنچ کر اپنی آنکھوں سے وہ سب کچھ دیکھ لیا جو سائل نے اسے بتلایا تھا۔ پلنگ کے سرہانے شمع جل رہی تھی۔ سلطان نے شمع گل کرا دی اور خود خنجر نکال کر اس کا سر اڑا دیا۔ اس کے بعد شمع روشن کرائی مقتول کا چہرہ دیکھ کر بے ساختہ سلطان کی زبان سے الحمد للہ نکلا اور پھر سائل سے کہا کہ تم اطمینان سے اپنے گھر میں آرام کرو۔ اب انشاء اللہ عزوجل تمہیں کوئی تکلیف نہ پہنچے گی۔ میری وجہ سے اب تک تم پر جو مظالم ہوئے خدا کے لیے انہیں معاف کر دو۔'' یہ کہہ کر سلطان عالی وقار رخصت ہونا ہی چاہتا تھا کہ سائل نے دامن پکڑ کر عرض کیا بندگانِ عالی نے جس طرح ایک مظلوم کیساتھ انصاف فرمایا حتی کہ اپنی قرابت داری وخون کا بھی مطلق خیال نہ کیا، اللہ تعالیٰ آپ کو اسکی جزائے خیر عطا فرمائے اور اجر عظیم عنائت فرمائے۔ اگر اجازت مرحمت فرمائی جائے تو ایک بات معلوم کرنا چاہتا ہوں وہ یہ کہ آپ نے پہلے شمع گل کرائی اور پھر روشن کرا کر مقتول کا سر دیکھ کر الحمد للہ فرمایا اور اس کے فوراً بعد پانی طلب فرمایا اسکا کیا سبب تھا؟

سلطان نے ہر چند ٹالنا چاہا مگر سائل کے اصرار پر اسے بتلانا پڑا۔ ''شمع گل کرنیکا مقصد یہ تھا کہ مبادا روشنی میں اس کا چہرہ دیکھ کر بہن کے خون کی محبت مجھے سزا دینے سے باز رکھے اور الحمد للہ کہنے کا سبب یہ تھا کہ مقتول اپنے آپ کو میرا بھانجا بتا کر تمہیں شاہی تعلق سے مرعوب کر کے اپنی خواہشاتِ نفسانی کو پورا کرنے کے لیے راستہ صاف رکھنا چاہتا تھا۔ خداوند کریم کا ہزار ہا شکر ہے کہ محمود کے متعلقین کا اس شرمناک بے ہودگی سے کوئی تعلق نہیں ہے اور پانی مانگنے کی وجہ یہ تھی کہ جب سے تم نے اپنا واقعہ سنایا تھا میں نے عہد کر لیا تھا کہ جب تک تمہارا انصاف نہ کرلونگا آب و دانہ مجھ پر حرام ہے۔ اب چونکہ میں اپنے فرض سے سبکدوش ہو چکا تھا اور تشنگی کا شدید غلبہ تھا اس لیے میں پانی مانگنے پر مجبور ہو گیا۔

چہرے کے فالتو بالوں سے نجات

جناب حکیم محمد طارق محمود چغتائی صاحب: السلام علیکم! آپ سے کبھی کبھی موبائل پر بات ہو جاتی ہے۔ آپ سے وعدہ کیا تھا کہ عبقری کے لیے مضمون روانہ کروں گا۔ اس وعدہ کے وفا کے لیے یہ مضمون روانہ کر رہا ہوں۔

چہرے کے فالتو بال ختم کرنے کے لیے میرے دوست نے ایک آزمودہ نسخہ بتایا ہے۔ وہ ایک حجام کی دوکان میں کام کرتا ہے اور اس کا دن رات بالوں ہی سے واسطہ ہے۔ اس نے بتایا کہ کسی طرح چہرے سے فالتو بال اتار لیں پھر جنڈی کی پھلی خشک کر کے پیس لیں اور پانی کی مدد سے اس کا لیپ تیار کر لیں اور جس جگہ سے بال اتارے ہیں وہاں لیپ کر دیں۔ صبح لیپ اتار دیں۔ دوبارہ وہاں بال نہ اُگیں گے۔ (مرسلہ: محمد یونس قادری، ٹنڈو آدم، ضلع سانگھڑ)

قارئین کی تحریروں کا انتظار

آپ نے کوئی ٹوٹکہ یا کسی بھی طریقہ علاج کو آزمایا اور تندرست ہوئے یا کسی مشکل کیلئے کوئی روحانی عمل آزمایا اور کامیاب ہوئے، آپ کے مشاہدے میں کسی پھل، سبزی، میوے کے فوائد آئے ہوں یا آپ نے کسی رسالے، اخبار میں پڑھے ہوں یا کبھی جنات سے ملاقاتی مشاہدہ ہوا ہو، کوئی دینی یا روحانی تحریر ہو۔ آپ کو لکھنا نہیں آتا چاہے بے ربط لکھیں لیکن ضرور لکھیں ہم نوک پلک سنوار لینگے، اپنے کسی بھی تجربے کو غیر اہم سمجھ کر نظر انداز نہ کریں شاید جو آپ کیلئے غیر اہم اور عام ہو وہ دوسرے کی مشکل حل کر دے۔ یہ صدقہ جاریہ ہے مخلوق خدا کو نفع ہوگا۔ انشاء اللہ۔ آپ اپنی تحریریں بذریعہ ای میل بھی بھیج سکتے ہیں۔

ubqari@hotmail.com

ذوالحجہ میں قربِ الٰہی پانے کے طریقے

حضرت ابو ہریرہؓ سے روایت ہے کہ حضور اقدس ﷺ نے فرمایا کہ ان دس دنوں (یعنی ذوالحجہ کے پہلے دس دن) میں اللہ سبحانہ کو جس قدر یہ بات پسند ہے کہ محنت وکوشش کر کے اس کے عابد بنیں، اس سے بڑھ کر اور دنوں میں پسند نہیں۔

(پروفیسر ڈاکٹر عبدالرزاق)

حضرت محمد مصطفیٰ ﷺ فرماتے ہیں کہ اللہ پاک نے ماہ ذوالحجہ کو بڑی بزرگی اور فضیلت کا مہینہ قرار دیا ہے۔ آپ ﷺ نے فرمایا کہ اس ماہ کے دس دن بہت متبرک ہیں اور اس کی عبادت کا بہت ثواب ہے اور فرمایا کہ دس دن میں تین دن کثرت کے ساتھ اپنے رب کی عبادت کرو۔ وہ تین یوم ترویہ یعنی آٹھ تاریخ، یوم عرفہ یعنی نو تاریخ، یوم نحر یعنی ذوالحجہ کی دس تاریخ ہیں۔ یہ تین دن تمام دنوں سے زیادہ مبارک ہیں اور ان میں عبادت کا بے انتہا ثواب بھی ہے۔ لہٰذا اس مبارک مہینہ میں کثرت نوافل، روزے، تلاوت قرآن، تسبیح وتہلیل اور تکبیر وتقدیس کرنی چاہیے۔

عبادت ذوالحجہ: ذوالحجہ کے نوافل اور دیگر اذکار و وظائف کی تفصیل حسب ذیل ہے۔

عشرہ ذوالحجہ کے نوافل: حضرت علیؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا عشرۂ ذوالحجہ آجائے تو عبادت کی کوشش کرو، ذوالحجہ کے عشرہ کو اللہ تعالیٰ نے بزرگی عطا فرمائی ہے اور اس عشرہ کی راتوں کو بھی وہی عزت دی ہے جو اس کے دنوں کو حاصل ہے۔ اگر کوئی شخص اس عشرہ کی کسی رات کے آخری تہائی حصہ میں چار رکعتیں اس ترتیب سے پڑھے گا تو اس کو حج بیت اللہ اور روضہ پاک کی زیارت کرنے والے کے برابر ثواب ملے گا اور اللہ تعالیٰ سے جو کچھ مانگے گا اللہ تعالیٰ اس کو عطا فرمائے گا (نماز کی ترکیب و ترتیب آیات یہ ہے) ہر رکعت میں سورۂ فاتحہ، سورۂ فلق، سورۂ الناس ایک ایک بار، سورۂ اخلاص تین بار اور آیت الکرسی تین بار پڑھے۔ نماز سے فارغ ہو کر دونوں ہاتھ اٹھا کر یہ دعا پڑھے:

سُبْحَانَ ذِی الْعِزَّةِ وَالْجَبَرُوْتِ. سُبْحَانَ ذِی الْقُدْرَةِ وَالْمَلَكُوْتِ سُبْحَانَ الْحَیِّ الَّذِیْ لَا یَمُوْتُ سُبْحَانَ اللّٰهِ رَبِّ الْعِبَادِ وَالْبِلَادِ وَالْحَمْدُ لِلّٰهِ كَثِیْرًا طَیِّبًا مُبَارَكًا عَلٰی كُلِّ حَالٍ. اَللّٰهُ اَكْبَرُ اَللّٰهُ كَبِیْرًا رَبُّنَا جَلَّ جَلَالُهٗ وَ قُدْرَتُهٗ بِكُلِّ مَكَانٍ ○

(شیخ ابوالبرکاتؒ فرماتے ہیں کہ قدرت سے مراد علم ہے۔ یعنی اس کا علم ہر شے کو محیط ہے) اس دعا کے بعد جو چاہے دعا کرے۔ اگر ایسی نماز عشرہ کی ہر ایک رات کو پڑھے گا تو اس کو اللہ تعالیٰ فردوس اعلیٰ میں جگہ دے گا اور اس کے ہر گناہ کو معاف کر دے گا پھر اس سے کہا جائے گا اب از سر نو عمل شروع کر۔ اگر عرفہ کے دن کا روزہ رکھے اور عرفہ کی رات کو بھی نماز پڑھے اور یہی دعا کرے اور اللہ تعالیٰ کے حضور میں زیادہ سے زیادہ تضرع وزاری کرے تو اللہ تعالیٰ فرماتا ہے اے میرے فرشتو! میں اس بندے کو بخش دیا اور حاجیوں میں اس کو شامل کر دیا فرشتے اللہ تعالیٰ کی اس عطا سے بے حد مسرور ہوتے ہیں اور بندہ کو بشارت دیتے ہیں (غنیۃ الطالبین)

جناب رسول اللہ ﷺ نے فرمایا جو کوئی ہر رات دسویں ذوالحجہ تک وتروں کے بعد دو رکعت اس طرح کہ ہر رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد سورۂ کوثر اور سورۂ اخلاص تین تین بار پڑھے تو اللہ تعالیٰ اس کو مقام اعلیٰ علیین میں داخل کرے گا اور اس کے ہر بال کے بدلہ میں ہزار نیکیاں لکھے گا اور اس نے ہزار دینار صدقہ دینے کا ثواب پایا۔ ماہ ذوالحجہ کی پہلی شب بعد نماز عشاء چار رکعت نماز دو دو رکعت کر کے پڑھے۔ ہر رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد سورۂ اخلاص پچیس پچیس مرتبہ پڑھے۔ اللہ پاک اس نماز پڑھنے والے کو بے شمار نمازوں کا ثواب عطا فرمائیگا (انشاء اللہ تعالیٰ)۔ ماہ ذوالحجہ کی پہلی شب سے دسویں شب تک روزانہ بعد نماز عشاء دو رکعت نماز پڑھے۔ پہلی رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد آیۃ الکرسی ایک بار، سورۂ اخلاص پندرہ مرتبہ، دوسری رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد سورۂ بقرہ کا آخری رکوع ایک بار، سورۂ اخلاص پندرہ دفعہ پڑھے۔ اس نماز پڑھنے والے کے گناہ اگر ریت کے ذروں کے برابر بھی ہوں گے تب بھی پروردگار عالم اپنی قدرت کاملہ سے اس کے گناہ معاف فرما کر انشاء اللہ مغفرت فرمائے گا۔ پہلی شب سے دسویں شب تک روزانہ بعد نماز عشاء دو رکعت نماز پڑھے۔ ہر رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد سورۂ کوثر تین تین بار سورۂ اخلاص تین تین مرتبہ پڑھے۔ ان شاء اللہ اس نماز کی برکت کی عظمت کے سبب اللہ پاک اس کے نامۂ اعمال میں بے شمار نیکیاں عطا فرما کر بے شمار برائیاں مٹا دے گا۔

ذوالحجہ کی پہلی جمعرات کی شب بعد نماز عشاء دو رکعت نماز پڑھے۔ ہر رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد سورۂ کوثر ایک بار سورۂ اخلاص ایک بار پڑھے۔ صدق دل سے اس نماز کا پڑھنے والا اپنی زندگی میں ہی اپنا مقام بہشت بریں میں دیکھ لے گا۔ انشاء اللہ!

جو کوئی جمعہ کے دن ذوالحجہ کے مہینہ میں چھ رکعت پڑھے اور ہر رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد سورۂ اخلاص پندرہ بار پڑھے اور بعد سلام دس بار پڑھے **لَا اِلٰهَ اِلَّا اللّٰهُ الْمَلِكُ الْحَقُّ الْمُبِیْنُ**۔ اول و آخر گیارہ مرتبہ درود پاک پڑھ کر نماز کی قبولیت اور بخشش گناہ کے لیے خدا تعالیٰ سے دعا مانگے۔

ان شاء اللہ تعالیٰ اللہ تعالیٰ اپنی قدرت کاملہ سے اس نماز پڑھنے والے کو اس کے گناہ معاف فرما کر داخلِ بہشت فرمائے گا۔

ذوالحجہ کے نفلی روزے: جناب رسول اللہ ﷺ نے فرمایا: جو اول دن ماہ ذوالحجہ کا روزہ رکھے گویا اس نے اللہ تعالیٰ کی راہ میں دو ہزار برس تک اس طرح جہاد کیا کہ اس نے ایک ساعت بھی آرام نہ کیا اور دوسری تاریخ کے روزہ رکھے کا یہ ثواب ہے کہ گویا اس نے اللہ تعالیٰ کی دو ہزار برس تک عبادت کی اور تیسرے دن ذوالحجہ کے جو کوئی روزہ رکھے تو گویا اس نے تین ہزار غلام حضرت اسماعیل علیہ السلام کی اولاد سے آزاد کیے اور اگر چوتھے دن روزہ رکھے تو اس کا ثواب چار سو برس کی عبادت کا ملتا ہے اور پانچویں دن کے روزے کا ثواب پانچ ہزار ننگوں کو کپڑا پہنانے کا ہے۔ اور چھٹے دن روزہ رکھنے کا ثواب چھ ہزار شہیدوں کے برابر ہے اور ساتویں دن روزہ رکھنے والے پر دوزخ کے ساتوں دروازے حرام ہو جاتے ہیں اور آٹھویں دن روزہ رکھنے والے پر بہشت کے آٹھوں دروازے کھل جائیں گے۔ ایک روایت میں آیا ہے کہ جو کوئی اول دن ذوالحجہ کے روزہ رکھے تو گویا اس نے ۳۶ ہزار قرآن کریم ختم کیے۔ (فضائل الشہور) حضرت ابو ہریرہؓ سے روایت ہے کہ حضور اقدس ﷺ نے فرمایا کہ ان دس دنوں میں اللہ سبحانہ کو جس قدر یہ بات پسند ہے کہ محنت و کوشش کر کے اس کے عابد بنیں، اس سے بڑھ کر اور دنوں میں پسند نہیں۔ ان دس دنوں میں سے ہر دن کا روزہ ایک سال کے روزوں کے برابر ہے اور ہر رات کا قیام شب قدر میں کھڑے ہونے کے برابر ہے۔ (ترمذی شریف۔ جلد اول) (بقیہ صفحہ نمبر 38 پر)

آنکھ کے دانوں سے نجات: آنکھ میں دانے نکل آئیں تو ماش کی دال کا استعمال متواتر کریں۔ ان شاء اللہ شفا مل جائے گی۔

اخروٹ قوتوں کا خزانہ

حکیم اصغر سراج۔ لاہور

بواسیر کے خون کو روکنے کے لیے اسے بکائن کے پانی میں رگڑ کر استعمال کرنا بے حد مفید ہوتا ہے۔ اعضائے رئیسہ اور باطنی حواسوں کو قوت بخشتا ہے اور مغز اخروٹ، سداب اور انجیر کے ساتھ کھانا زہر کے اثر کو دور کرتا ہے۔

عربی جوز فارسی گردگان سندھی اکھروٹ انگریزی میں Walnut

اخروٹ میں روغن اور پروٹین کی مقدار کافی ہوتی ہے۔ اس کا رنگ سفیدی مائل بھورا اور مغز سفید ہوتا ہے۔ اس کا ذائقہ پھیکا مگر لذیذ اور مرغن ہوتا ہے۔ اخروٹ کا مزاج گرم دوسرے درجے میں اور خشک تیسرے درجے میں ہوتا ہے اس کی مقدار خوراک دو تولہ سے تین تولہ تک ہے، اخروٹ کے حسب ذیل فوائد ہیں۔

(1) یہ بدہضمی کو دور کرتا ہے۔ (2) جسم کے فاسد مادوں کو تحلیل کرتا ہے۔ (3) باہ کو قوت دیتا ہے۔ (4) اس کا مغز زیادہ مقوی معجونات میں استعمال ہوتا ہے۔ (5) سرد کھانسی کی صورت میں مغز اخروٹ کو بھون کر کھلاتے ہیں۔ (6) بواسیر کے خون کو روکنے کے لیے اسے بکائن کے پانی میں رگڑ کر استعمال کرنا بے حد مفید ہوتا ہے۔ (7) داد کا نشان مٹانے کے لیے پانی میں رگڑ کر تین ہفتے تک لگاتے رہنا مفید ہوتا ہے۔ (8) اسی طرح چوٹ کے نشان کو مٹانے کے لیے پانی میں رگڑ کر تین ہفتے تک لگاتے رہنا مفید ہوتا ہے۔ (9) اخروٹ کا تیل خارش پر لگانے سے خارش دور ہو جاتی ہے۔ (10) آنکھوں کی کھجلی، پانی بہنا اور جالا وغیرہ کی صورت میں بطور سرمہ پیس کر لگاتے ہیں۔ (11) سبز اخروٹ کے چھلکوں کو اتار کر دانتوں اور مسوڑھوں پر ملنے سے دانتوں کو کیڑا نہیں لگتا اور مسوڑھے مضبوط ہوتے ہیں۔ (12) بہت لطیف ہوتا ہے اور طبیعت کو نرم کرتا ہے۔ (13) اعضائے رئیسہ اور باطنی حواسوں کو قوت بخشتا ہے۔ (14) مغز اخروٹ، سداب اور انجیر کے ساتھ کھانا زہر کے اثر کو دور کرتا ہے۔ (15) اس کے بکثرت کھانے سے پیٹ کے کیڑے مر جاتے ہیں۔ (16) فالج کے لیے بے حد مفید ہے۔ مغز اخروٹ تین تولہ اور انجیر سات دانہ دونوں کو رگڑ کر کھانا مفید ہوتا ہے۔ (17) اخروٹ کے سبز چھلکے سے خضاب بھی بنایا جاتا ہے جو بالوں کو نہ صرف کالا کرتا ہے بلکہ چمکدار بھی بناتا ہے۔ ایک کلو پوست اخروٹ میں آٹھ کلو دودھ ملا کر ابال لیں، پھر اس کا دہی جما دیں۔ صبح بلو کر گھی حاصل کریں اور اسے شیشی میں محفوظ کر لیں۔ حسب ضرورت بالوں پر لگائیں، بال سیاہ ہو جائیں گے یہ خضاب بالکل بے ضرر ہوتا ہے۔ (18) گرمی کو بڑھاتا ہے اور چربی پیدا کرتا ہے اس لیے دل کے مریض اس کے کھانے میں احتیاط برتیں۔ (19) اگر دو اخروٹ کے مغز بچوں کو رات سوتے وقت کھلائے جائیں تو ان کے پیٹ کے کیڑے مر جاتے ہیں۔ (20) مقوی دماغ ہے۔ (21) گردہ، مثانہ اور جگر کو طاقت دیتا ہے۔ (22) اس کا زیادہ استعمال گلے میں خراش اور معدہ میں سوزش پیدا کرتا ہے۔ (23) اخروٹ انتڑیوں میں ملائمت پیدا کر کے قبض کو دور کرتا۔ (24) جسم کے اندرونی ورموں میں اس کا استعمال بے حد مفید ہے۔

(بقیہ: نماز کے بارے میں گستاخانہ الفاظ)

منت سماجت کی گئی مگر بیوہ نہ مانی۔ اب پورہ علاقہ دو حصوں میں تقسیم ہو گیا کہ فوراً بیوہ کا حق دیا جائے۔ دوسرے طبقہ کا خیال تھا کہ دفن ہونے کے بعد حق ادا کر دیا جائے۔ بیوہ نے کہا کہ اگر اس کا حق فوراً نہ دیا گیا تو وہ نعش کو دفن نہیں ہونے دے گی۔ مجبوراً پولیس منگوانا پڑی۔ بڑی مشکل سے نماز جنازہ ادا کی گئی اور تین دن تک پولیس قبر پر پہرہ دیتی رہی کہ کہیں اس دوست کے بچے نعش نکال کر بے حرمتی نہ کریں۔ آپ سوچیں کہ جس میت کو اس جہان میں جوتے پڑے ہوں اس کا اگلے جہاں میں کیا حشر ہوگا؟ مگر دنیا کی لالچ نے ہمیں اندھا کر دیا ہے۔

حیاء اور اعلیٰ ظرفی

بزرگ نے ننھے ٹیپو سے کہا کہ ایک دن تمہاری خوش نصیبی تمہیں ریاست کا حکمران بنا دے گی

☆ حضرت سلمان فارسیؓ نے فرمایا جب اللہ تعالیٰ کسی بندے کے ساتھ برائی اور ہلاکت کا ارادہ فرماتا ہے۔ تو اس سے حیاء نکال لیتا ہے۔ جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ لوگ بھی اس سے بغض رکھتے ہیں اور وہ بھی لوگوں سے بغض رکھتا ہے۔ جب وہ ایسا ہو جاتا ہے تو پھر اس سے رحم کرنے اور ترس کھانے کی صفت نکال دی جاتی ہے۔ جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ وہ بد اخلاق، اکھڑ طبیعت اور سخت دل ہو جاتا ہے، جب وہ ایسا ہو جاتا ہے۔ تو اس سے امانت داری کی صفت چھین لی جاتی ہے۔ جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ وہ لوگوں سے خیانت کرنے لگتا ہے اور لوگ بھی اس سے خیانت کرتے ہیں۔ جب وہ ایسا ہو جاتا ہے تو پھر اسلام کا پٹہ اس کی گردن سے اتار لیا جاتا ہے اور پھر اللہ اور اس کی مخلوق بھی اس پر لعنت کرتی ہے اور وہ بھی دوسروں پر لعنت کرتا ہے۔

☆ محمود خان بنگلوری سلطنت خداداد، میں لکھتا ہے کہ فتح علی ٹیپو، جو بعد میں سلطان میسور بنا، پانچ چھ سال کی عمر میں کہیں کھیل رہا تھا کہ ایک بزرگ کا ادھر سے گزر ہوا۔ ان دنوں اس کا باپ حیدر علی، میسور کی فوج میں بطور نائک کام کر رہا تھا۔ بزرگ نے ننھے ٹیپو سے کہا کہ ایک دن تمہاری خوش نصیبی تمہیں ریاست کا حکمران بنا دے گی۔ جب ایسا موقعہ آئے تو اس جگہ ایک ایسی شاندار مسجد بنانا جو آنے والے زمانے میں یادگار رہے۔ ٹیپو نے وعدہ کر لیا۔

اللہ کی شان دیکھئے کہ بزرگ کی یہ پیشگوئی سچی نکلی اور ٹیپو ۱۷۸۲ء میسور کا سلطان بن گیا۔ بزرگ سے کئے ہوئے اپنے وعدے کے مطابق اس نے اسی جگہ ایک مسجد بنانے کا فیصلہ کر لیا، جہاں بچپن میں وہ کھیلا کرتا تھا لیکن وہاں ایک چھوٹا سا مندر اور ایک شکستہ حال میکدہ تھا۔ اسے وہاں مسجد بنانے میں کچھ تامل تھا۔ سوچ بچار کے بعد ٹیپو سلطان نے مندر کے پجاری اور گرد و نواح کے سرکردہ ہندو بلائے اور ان سے کہا کہ اگر یہ جگہ مسجد کے لئے دے دی جائے تو وہ کسی اور جگہ ایک شاندار مندر تعمیر کرا دے گا۔ ان لوگوں کی رضامندی سے ٹیپو سلطان نے اس جگہ پر بہت خوبصورت مسجد تعمیر کی اور اس کے مغرب میں ایک فرلانگ کے فاصلے پر شاندار مندر تعمیر کرایا۔ یہ سلطان کی عظمت اور عالی ظرفی کا ایک نمونہ ہے۔ اس مندر میں اس کی تعمیر اور ملحقہ جاگیر کے کاغذات آج بھی محفوظ ہیں۔

بالوں سے حفاظت: ناریل کے روغن میں لیموں کا ذرا سا عرق ملا لیجئے اور اس تیل کی سر پر مالش کیجئے۔ چند روز ایسے ہی کیجئے۔ سر کی خشکی دور ہو جائے گی

بلی کے بچے پر اللہ کا فضل

(ایم اے رحمٰن اعوان، پشاور)

یہ اللہ جل شانہٗ کا معجزہ تھا کہ بلی کے بچے کو بچانے کے لیے آگ کو اس طرف بڑھنے سے روک دیا گیا حیرانگی کی بات تو ہے ہی مگر جیسا کہ اللہ مہربان نے آگ کو روکے رکھا اس طرح اس بچے کو خوراک بھی ملتی رہی ہوگی

یہ غالباً 1960ء کا واقعہ ہے، ہمارا ایک سکول فیلو، جو کہ مجھ سے ایک سال آگے تھا، میرے ایک کلاس فیلو کا دوست تھا، جس کا نام سرفراز خان تھا۔ میٹرک کرنے کے بعد سرفراز خان ایک بھٹہ پر (اینٹوں کے بھٹہ پر) منشی بھرتی ہوگیا تھا۔ بڑا پیارا، ہمدرد اور ہر دلعزیز قسم کا شخص تھا۔

انہی کی زبانی سنیے: بھٹہ پر جو کہ اینٹیں پک چکی تھیں اب ان اینٹوں کو مزدور نکال رہے تھے کہ اس بھٹے پر کافی گہما گہمی ہو گئی۔ کچھ اینٹیں ٹرکوں میں اور کچھ سٹاک میں رکھی جا رہی تھیں۔ بھٹے پر پتہ نہیں کہاں سے ایک بلی کا بچہ آ گیا تھا۔ اب وہ بچہ لوگوں سے مانوس ہوگیا تھا۔ سب مزدور اور کارکن اس بچے کی شرارتوں اور کھیل کود سے مشغول اور مسرور ہوتے تھے۔ بلی کے بچے کے لیے کوئی دودھ لا رہا ہے اور کوئی چھیچھڑے۔ سب ہی اس بچے کی حرکتوں سے خوش ہوتے رہتے تھے۔ اسی ترتیب میں اینٹیں ختم ہوگئیں اور بھٹہ بالکل خالی ہوگیا۔ اب دوسرا مرحلہ یعنی دوبارہ کچی اینٹوں کی بھرائی شروع ہوگئی۔ اب بچہ اپنی شرارتوں اور عجیب و غریب حرکتوں سے سب کی توجہ کا مرکز بنا ہوا تھا اور نیچے کچی اینٹوں کی پھڑیوں (قطاروں) میں بھی گھس جاتا اور مزدور اسے بھگانے میں بھی مصروف نظر آتے۔ جیسا کہ بھٹوں میں ہوتا ہے کہ مٹی ڈال کر اوپر سے اینٹیں بند کر دیجاتی ہیں اور کوئلہ اور آگ کے لیے تھوڑے تھوڑے فاصلے پر لوہے کے توے کی طرح کا گہرا سوراخ ہوتا ہے۔ اس کو تھوڑے سے فاصلے پر سے اٹھانے کے لیے ان مزدوروں کے ہاتھ میں ایک لمبی سیخ یا کنڈے والا لمبا سریا ہوتا ہے جس سے اس توے کو اٹھا کر کوئلہ اس میں ساتھ ساتھ ڈالتے رہتے ہیں تاکہ سارے بھٹے کی اینٹیں پک جائیں۔ یہ سلسلہ کئی دن تک چلتا رہتا ہے۔ اب آتے ہیں اس بلی کے بچے کی طرف جو کہ اس واقعہ کا مرکزی کردار ہے۔ بچہ کھیلتے کھیلتے اس بھٹے میں گھس گیا۔ لوگوں نے ہر طرف دیکھا مگر بے سود۔ آخر دو تین دن انتظار کے بعد بھٹہ بالکل بند کر دیا گیا اور آگ لگا دی گئی۔ تمام لوگ اس بچے کے لیے پریشان تھے۔ ناگاہ اس بچے کی میاؤں میاؤں کی آواز آنا شروع ہوئی مگر اب یہ تو بالکل ناممکنات میں تھا کہ بھٹہ کھولا جائے اور اس کو باہر لایا جائے۔ یہ تو ممکن ہی نہیں تھا۔ تمام لوگ اب مزید افسردہ اور غمزدہ ہو گئے۔ شاید 15/20 دن آگ چلتی رہی اور پتہ نہیں کتنے دن اس بھٹے کو ٹھنڈا ہونے کے لیے انتظار کرنا پڑا اور پھر اینٹیں نکالنا شروع کر دی گئیں۔ اسی طرح آہستہ آہستہ اینٹیں نکالتے ایک ایسے مقام پر جب لوگ (مزدور) پہنچے تو تقریباً ایک ہزار اینٹیں بالکل کچی تھیں اور ان میں سے بلی کا بچہ میاؤں میاؤں کرتا باہر آ گیا۔ سب لوگوں کے منہ سے بیک وقت سبحان اللہ۔ سبحان اللہ کی آواز نکلی۔ سب لوگوں کے چہرے خوشی سے دمکنے لگے۔ کوئی دودھ لے آیا، کوئی پانی اور کوئی روٹی۔ بلی کے بچے نے دودھ تھوڑا سا پیا اور پھر کھیلتے کھیلتے گرا اور ہمیشہ کے لیے خاموش ہوگیا۔ یہ اللہ جل شانہٗ کا معجزہ تھا کہ بلی کے بچے کو بچانے کے لیے بھٹہ کی آگ کو اس طرف بڑھنے سے روک دیا گیا۔ حیرانگی کی بات تو ہے ہی مگر جیسا کہ اللہ مہربان نے آگ کو روکے رکھا اس طرح اس بچے کو خوراک بھی ملتی رہی ہوگی۔ یقیناً خوراک زندہ رہنے کے لیے لازمی جز ہے۔ جہاں پر اینٹیں کچی تھیں وہاں سے وہ تو اجہاں سے کوئلہ ڈالا جاتا تھا، موجود تھا۔ مگر اس کے ساتھ ہی کچی اینٹیں شروع ہوتی ہیں کہ عقل حیران ہوگئی۔ مگر وہ واقعہ جو کہ قرآنِ عظیم نے بیان فرمایا کہ حضرت ابراہیم علیہ الصلوٰۃ والسلام پر آگ گلزار ہوگئی۔ اسی طرح اللہ پاک جو قادر مطلق ہے ایک بلی کے بچے کے لیے اپنا فضل فرماتا ہے تو اُس پر اتنی بڑی آگ کو گلزار کر دیا۔ سبحان اللہ۔

بے خطر کود پڑا آتشِ نمرود میں عشق　　عقل تو محوِ تماشہ ہے لبِ بام ابھی

رسالہ پڑھنے کے بعد: آپ عبقری اور کتابوں کو پسند فرماتے ہیں۔ اعتماد سے ان کے روحانی اور طبی رازوں اور ٹوٹکوں کو آزماتے ہیں۔ یقیناً آپ کو فائدہ ہوتا ہے۔ یہ فائدہ ہمیں لکھیں چاہے ٹوٹے پھوٹے الفاظ ہی میں لکھیں۔ کس ماہ کے رسالے یا کتاب سے طبی یا روحانی فائدہ ہوا حوالہ ضرور لکھیں۔ آپ کا تجربہ لاکھوں قارئین کے فائدہ کا ذریعہ بن جائے گا اور صدقہ جاریہ بھی ہے۔ (ادارہ)

سخت سردی اور گرمی سے نجات

سخت گرمی کی دعا:- لَآ اِلٰهَ اِلَّا اللّٰهُ مَآ اَشَدَّ حَرَّ هٰذَا الْيَوْمِ ٥ اَللّٰهُمَّ اَجِرْنِىْ مِنْ حَرِّ جَهَنَّمَ ٥ ایک بار

سخت سردی کی دعا:- لَآ اِلٰهَ اِلَّا اللّٰهُ مَآ اَشَدَّ بَرْدَ هٰذَا الْيَوْمِ ٥ اَللّٰهُمَّ اَجِرْنِىْ مِنْ زَمْهَرِيْرِ جَهَنَّمَ ٥ ایک بار (عمل الیوم واللیلہ / ابنِ سنی)

حضرت ابوسعید خدریؓ یا ابنِ حجیر الاکبیرؓ دونوں حضرات حضرت ابوہریرہؓ سے یا ایک نے جناب رسول اللہ ﷺ سے حدیث بیان فرمائی ہے کہ فرمایا کہ جب دن بہت گرم ہو تو جو آدمی مندرجہ بالا دعا پڑھے تو اللہ پاک دوزخ کو فرماتے ہیں۔ میرے بندوں میں سے ایک بندہ نے تیری گرمی سے پناہ مانگی ہے پس تو گواہ رہ میں نے اسے پناہ دے دی۔ اور سخت سردی کا دن ہو اور کوئی بندہ سردی والی دعا پڑھے تو اللہ تعالیٰ دوزخ کو فرماتے ہیں کہ کہ میرے بندوں میں سے ایک بندے نے تیری ٹھنڈک سے پناہ مانگی ہے اور میں تجھے گواہ کرتا ہوں کہ بے شک میں نے اسے پناہ دے دی۔ صحابہ کرامؓ نے پوچھا یارسول اللہ ﷺ دوزخ کی ٹھنڈک سے کیا مراد ہے آپ ﷺ نے فرمایا کہ وہ ایک گھر ہے جس میں کافر کو ڈالا جائے گا اور سخت سردی کی وجہ سے اس کے اعضاء جدا ہو جائیں گے۔

نور کے پہاڑ پر نورانی ملائکہ کی تسبیح:

حضرت انسؓ سے روایت ہے کہ حضورِ اقدس ﷺ نے فرمایا ہے کہ اللہ تعالیٰ نے ایک نور کا دریا پیدا فرمایا ہے جس کے ارد گرد نورانی ملائکہ نور کے پہاڑ پر اپنے ہاتھوں سے نور کے مٹکے لیے ہوئے یہ تسبیح بیان کرتے ہیں۔

"سُبْحَانَ ذِى الْمُلْكِ وَالْمَلَكُوْتِ ٥ سُبْحَانَ ذِى الْعِزَّةِ وَالْجَبَرُوْتِ ٥ سُبْحَانَ الْحَيِّ الَّذِىْ لَا يَمُوْتُ ط سُبُّوْحٌ قُدُّوْسٌ رَبُّ الْمَلٰٓئِكَةِ وَالرُّوْحِ ٥ (کنز العمال جلد اول)

پس جو شخص اسے روزانہ ایک بار یا مہینے میں ایک بار یا سال میں ایک بار یا ساری عمر میں ایک بار پڑھے تو اللہ تعالیٰ اس کے اگلے پچھلے تمام گناہ بخش دیتا ہے۔ خواہ سمندر کی جھاگ یا وسیع میدان کی ریت کے برابر ہوں۔ خواہ وہ شخص جہاد سے بھاگ آنے کا مجرم ہو۔ (مرسلہ: محمد ایوب، لتھڑا تونسہ)

غضبناک مشکلات کا فوری خاتمہ

ایک نہایت متقی صالح درویش کی خدمت سے یہ عمل حاصل ہوا انہوں نے فرمایا مسئلہ چاہے کسی بھی قسم کا ہو۔ دنیاوی ہو یا کسی شخص سے۔ کاروبار کا ہو یا اولاد کا ہو، یا رشتوں کا۔ تمام مسائل کے لئے یہ نفل پڑھنے کو بتائے۔ (ایڈیٹر حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی)

دو رکعت نفل صلوۃ الحاجت پڑھیں سلام کے بعد اسی حالت میں کسی سے گفتگو کیے بغیر 3 بار درود شریف ابراہیمی 3 بار سورۃ یسٰین اور پھر 3 بار درود شریف ابراہیمی ضرور پڑھیں اور نہایت خشوع، توجہ اور دھیان سے اللہ تعالیٰ سے اپنے مسائل مشکلات کے لیے دعا کریں۔ یہ عمل کسی بھی وقت کیا جا سکتا ہے اگر تہجد کو کرلیں تو بہتر، دن میں کئی بار بھی کیا جا سکتا ہے۔ تمام قارئین کو اجازت ہے آپ کسی اور کو بھی بتا سکتے ہیں۔ ایک نہایت متقی صالح درویش کی خدمت سے یہ عمل حاصل ہوا انہوں نے فرمایا مسئلہ چاہے کسی بھی قسم کا ہو، دنیاوی ہو یا کسی شخص سے۔ کاروبار کا ہو، اولاد کا ہو، یا رشتوں کا۔ تمام مسائل کے لئے یہ نفل پڑھنے کو بتائے۔ آخر میں یہ فرمایا کہ ایک ہی بار پڑھنے سے مسئلہ حل ہو جائے گا ورنہ 3 دن یہ نفل پڑھ لیں اور اگر تمام زندگی کا معمول بنالیں تو نہایت حیرت انگیز فوائد اور برکات آنکھوں سے دیکھیں گے۔ قارئین ایک شخص اپنی مشکل لے کر آیا کہ بیماری سے عاجز آ گیا، کوئی علاج نہیں چھوڑا تھا اور خوب پرہیز کیے لیکن افاقہ نہ ہوا۔ علاج کراتے کراتے دوائی اور معالج کے نام سے الرجی ہوگئی تھی۔ پھر کہنے لگا کہ کسی بھی دوائی کی اشتہاری آواز یا گولی کیپسول دیکھ لیتا تھا تو غصہ آ جاتا تھا۔ اس کے مطابق تمام حکیم، ڈاکٹر فراڈ ہیں۔ سب جھوٹ بولتے ہیں اور دھوکا دیتے ہیں۔ کسی کے پاس کوئی دوائی نہیں۔ میرا کوئی علاج نہیں کرسکتا۔ یقیناً وہ ایک نفسیاتی مریض بن چکا تھا اور گالیاں دیتا تھا۔ میں نے اس مریض کو دیکھا بھی نہیں بلکہ میں نے تو ایک دوسرے مریض کو بتایا تھا۔ اللہ تعالیٰ نے اس مبارک عمل کی برکت سے اسے شفاء عطا فرمائی تو اس نے دوسروں کو بتایا۔ اسی دوران یہ مریض اس کے فلیٹ کی اوپر کی منزل پر رہتا تھا۔ اسے بھی بتایا اس نے یہ نفل پڑھنے شروع کر دیئے۔ ایک دن ملا کہ میں پہلے سے اتنا تندرست ہوں کہ بتا نہیں سکتا۔ وہ کم از کم 1/2 گھنٹہ اپنی صحت کی داستان بیان کرتا رہا پھر ایک بار مجھے ملنے آیا تو ایک رومال میں ادویات کی گھٹڑی باندھی ہوئی تھی، وہ دکھا کر کہنے لگا، ایسی کئی گھٹڑیاں نوٹوں کی خرچ کر چکا ہوں۔ واقعی عمل لاجواب ہے۔ یہ شخص دراصل ڈاکیا تھا۔ اب اس نے ایک لاجواب کام کیا۔ جہاں بھی جاتا، کسی کو کسی بھی قسم کی مشکل میں مبتلا دیکھتا تو فوراً اس نفل کی ترکیب بتا دیتا چونکہ نفل نماز آسان اور بالکل تھوڑے وقت میں پڑھی جاتی ہے۔ اس لیے ہر شخص پڑھتا۔ اس کی عادت ہے کہ پھر پڑھنے والے کے پاس وقتاً فوقتاً جاتا رہتا ہے اور اسے مزید پڑھنے، یقین، توجہ اور دھیان جما جما کر پڑھنے کی ترغیب دیتا رہتا ہے۔ پھر اس نے وہ تمام نام لکھنا شروع کیے کہ جن لوگوں کے مسائل حل ہوئے۔ یہ ڈاکیا اب تک اپنے مشن میں لگا ہوا ہے۔ میرے خیال میں یہ مبارک اور نفع بخش کاروبار ہے۔ ایک دائی میرے پاس اکثر عورتوں کے امراض کا مشورہ کرنے آتی ہے۔ دوران مشورہ میں اسے رجوع اللہ کی ترغیب دیتا ہوں کہ وہ اور عورتوں کو بھی اعمال پر لگائے کیونکہ مسائل کا حل اللہ تعالیٰ کی چاہت پورا کرنے سے ہوگا اور اللہ تعالیٰ کی چاہت کو پورا کرنے کے لیے اللہ تعالیٰ نے ہمیں اعمال دیئے جن کو کر کے ہم اللہ تعالیٰ سے اپنی مرادیں لے سکتے ہیں اور مشکلات حل کرا سکتے ہیں۔ اس دائی کو میں نے یہ نفل سمجھا دیئے چونکہ تجربہ کار پرانی خاتون ہے اور سلیقہ مند بھی ہے، اس نے میری بات کو لیا اور خواتین کو یہ نفل بتانے شروع کیے۔ دائی نے بتایا کہ کتنی خواتین کی اولاد نہیں تھی، علاج کر اکے تھک گئی تھیں۔ کئی جگہوں سے علاج کرائے لیکن فائدہ نہ ہوا۔ کئی خواتین بیرون ملک بھی علاج کرا کے آئیں مگر ناکام رہیں۔ آخرکار یہ نفل توجہ اعتماد سے پڑھنے شروع کیے اللہ تعالیٰ نے اولاد عطا فرمائی۔ دائی نے مزید بتایا کہ اکثر گھروں میں ناچاقی تھی۔ میاں بیوی کا آپس میں لڑائی جھگڑا، حاسدین کی نظر وغیرہ۔ جب سے خواتین نے یہ نوافل شروع کیے، حالات بہتر ہونا شروع ہو گئے۔ کئی گھروں کے مسائل کہ اولاد نافرمان ہے یا اولاد بے روزگار ہے یا کسی بیماری میں مبتلا ہے یا ایسے لوگ جن کی اولاد کی شادیاں نہیں ہو رہی ہیں، ان تمام کو یہ عمل بتایا گیا اللہ تعالیٰ نے نہایت کریمی فرمائی۔ کچھ عرصہ مستقل مزاجی سے یہ نفل اپنے معمول میں رکھیں بلکہ وہ مایوس لوگ جو ہر قسم کی کوشش کر کے تھک گئے ہیں، ان کے لیے امید کی آخری کرن ہے۔ کچھ عرصہ کم از کم 40 دن حد 90 دن یہ نفل پڑھیں اگر کسی کو سورۃ یسٰین یاد ہو تو نفل صلوۃ حاجت میں سورۃ فاتحہ کے بعد سورۃ یسٰین ملا کر پڑھ لیں اگر یاد نہیں تو کوئی بھی سورۃ ملا کر نفل پڑھ سکتے ہیں۔

حضرت عمر رضی اللہ تعالیٰ عنہ کی چھ نصیحتیں

(1)...... جو آدمی زیادہ ہنستا ہے، اس کا رُعب کم ہو جاتا ہے۔ (2)...... جو مذاق زیادہ کرتا ہے لوگ اس کو ہلکا اور بے حیثیت سمجھتے ہیں۔ (3)...... جو باتیں زیادہ کرتا ہے اس کی لغزشیں زیادہ ہوتی ہیں۔ (4)...... جس کی لغزشیں زیادہ ہو جاتی ہیں، اس کی حیا کم ہو جاتی ہے۔ (5)...... جس کی حیا کم ہو جاتی ہے۔ اس کی پرہیزگاری کم ہو جاتی ہے۔ (6)...... جس کی پرہیزگاری کم ہو جاتی ہے اس کا دل مردہ ہو جاتا ہے۔ (ن، م۔ لاہور)

(بقیہ: میتھی طاقت کی علامت)

ذیابیطس کی حالت میں اس کا استعمال فائدہ سے خالی نہیں ہے۔ برگِ میتھی کا تجزیہ کرنے سے معلوم ہوا کہ اس میں لعاب (البیومن) خوشبودار روغن، فولاد، لیسی تھین، فاسفیٹ اور حیاتین الف، ب، ج، پائے جاتے ہیں۔ اس میں خوشبودار روغن بھی ہوتا ہے۔ جس کی مقدار 5% ہوتی ہے۔ اس روغن میں کارڈ لیور آئل کی خصوصیات پائی جاتی ہیں۔ اس سے کساح (ریکٹس) اور فولاد کی زیادتی کی وجہ سے خون کی کمی (انیمیا) میں اعلیٰ فوائد ظاہر ہوتے ہیں۔ اس کے پتوں کے استعمال سے اندرونی فوائد کے ساتھ ساتھ انکا بیرونی استعمال بھی شفا بخش ہے۔ چنانچہ ورموں کو تحلیل کرنے کے لیے اس کا ضماد (پولٹس) نافع ہے۔ اس پولٹس کو چہرہ پر استعمال کرنے سے چھائیاں دور ہو جاتی ہیں۔ میتھی کے بیجوں میں بھی قدرت نے شفائی اثرات رکھے ہیں۔ اسکے بیجوں میں بھی وہ تمام خصوصیات موجود ہیں جو اس کے پتوں میں پنہاں ہیں۔ اعصابی کمزوری اور ذیابیطس کے لئے اس کے بیجوں کا سفوف 3 گرام روزانہ استعمال کرنے سے اچھے نتائج ظہور پذیر ہوتے ہیں۔ اس کے بیج قبض اور ورم امعاء میں فائدہ مند ہیں۔ اس کے پتوں کی نسبت، بیجوں کا جوشاندہ زیادہ خصوصیات رکھتا ہے۔ اگر سردی کے باعث حیض میں کوئی رکاوٹ پیدا ہو جائے تو اس کا جوشاندہ ایک کارگر دوا ہے نیز اس سے اعصاب وعضلات کو بھی تقویت حاصل ہوتی ہے۔ اطباء مصر بھی میتھی کے بیجوں کو استعمال کرتے تھے۔ وہ انہیں پانی میں بھگو کر دیتے تھے۔ جب بیج پھول کر موٹے ہو جاتے ہیں تو انہیں اسی پانی میں اچھی طرح گھوٹ کر ملیریا بخار کو روکنے کے لیے مریض کے پیٹ پر ضماد کرتے۔ یہ ضماد محلل ہونے کی وجہ سے ورم جگر اور طحال کو بھی نافع ہے۔ چہرہ، جسم کے داغ دھبے بھی اس ضماد سے دور ہو جاتے ہیں۔ میتھی کے بیج دیگر اعضائے جسمانی کے علاوہ بالوں کے لئے بھی مفید ہیں۔ اس کے بطور ضماد لگانے سے بال دراز ہو جاتے ہیں۔ اور ان کا گرنا بھی بند ہو جاتا ہے۔ اس مقصد کے لئے بیجوں کا باریک سفوف تیار کرلیا جائے اور استعمال سے پہلے اس سفوف کو نیم گرم پانی میں بھگو لیا جائے تو اس میں لعاب پیدا ہو جائے گا۔ پھر اسے بالوں کی جڑوں میں خوب اچھی طرح ملنا چاہیے۔ بعد ازاں سر کو تازہ پانی سے دھو لیا جائے تو یہ مفید ہوتا ہے۔

ظالموں سے نجات کے لیے: (سورۂ نساء کی آیت نمبر 75) "رَبَّنَآ اَخۡرِجۡنَا مِنۡ سے لے کر وَّاجۡعَلۡ لَّنَا مِنۡ لَّدُنۡکَ نَصِیۡرًا" تک مسلسل پڑھیں

نماز کے بارے میں گستاخانہ الفاظ

اللہ کو تکبر پسند نہ آیا۔ مالک کے دوستوں میں مختلف محکموں کے بڑے بڑے افسران اور پولیس افسران بیٹھے ہوئے تھے۔ خدا کا کرنا ایسا ہوا کہ زوال شروع ہو گیا۔ فیکٹریاں بند ہونا شروع ہو گئیں۔ ایک فراڈ کا کیس اسی مالک کے خلاف بن گیا۔

(سید واجد حسین بخاری ایڈووکیٹ ہائی کورٹ)

☆ ہمارے علاقے میں شیخ اقبال ایک فیکٹری کا مالک تھا۔ اللہ تعالیٰ نے اس کو خوب نوازا۔ ایک سے دو پھر تین فیکٹریاں ہوئیں۔ ہر طرف دولت کی ریل پیل تھی۔ کئی کئی مزدور، منشی، منیجر کام کرتے تھے۔ بعد میں یہ مالک تکبر کرنے لگا اور بری صحبت کی وجہ سے برے کاموں میں پھنس گیا۔ نماز روزہ سے بہت دور ہوتا چلا گیا۔ اس کا ایک منیجر بہت نیک اور نمازی تھا اور ہر وقت اللہ کا نام اس کی زبان پر رہتا تھا۔ ایک دن مالک اپنے دوستوں کی محفل میں خوش گپوں میں مصروف تھا اور دولت کے نشے میں اسی نمازی منیجر کو بلایا۔ چپڑاسی نے آکر بتایا کہ منیجر صاحب نماز پڑھنے گئے ہیں بس اس بات سے مالک چڑ گیا اور کہا کہ ''اس نماز نے بہت تنگ کیا ہوا ہے، جس وقت پوچھو کہتے ہیں کہ نماز پڑھنے گیا ہے۔'' یہی بول اللہ کو پسند نہ آئے۔ اللہ کو تکبر پسند نہ آیا۔ مالک کے دوستوں میں مختلف محکموں کے بڑے بڑے افسران اور پولیس افسران بیٹھے ہوئے تھے۔ خدا کا کرنا ایسا ہوا کہ زوال شروع ہو گیا۔ فیکٹریاں بند ہونا شروع ہو گئیں۔ ایک فراڈ کا کیس اسی مالک کے خلاف بن گیا۔ وہی پولیس والے افسر جو اس مالک کے دوست تھے، اسی کو گرفتار کرنے کے لیے آئے۔ مالک نے مزاحمت کی لیکن پولیس افسران نے کہا کہ ہماری مجبوری ہے اور باندھ کر زبردستی پولیس والے گاڑی میں ڈال کر لے گئے۔ مالک نے اسی نمازی منیجر کو بلوایا کہ تم نمازی ہو، میرے حق میں دعا کرنا۔ لیکن مالک کو بعد میں سمجھ آئی کہ نماز ہی کام سنوارتی ہے۔ تمام فیکٹریاں بک گئیں اور ان فیکٹریوں کا اور مالک کا اب نام و نشان باقی نہیں رہا۔ جبکہ منیجر اب بھی دوسری فیکٹری میں ملازمت کر رہا ہے اور خوشحال ہے۔

☆ ہمارے علاقے میں ایک شخص نواب رہتا تھا جس کا عدالتوں میں آنا جانا تھا۔ تحصیل دار/ پٹواری اس کے واقف تھے۔ کیونکہ پورے موضع کے انتقالات اسی شخص کے ذریعے ہوتے تھے اور رشوت کا لین دین اسی کے ذریعے ہوتا تھا۔ الیکشن کے دنوں میں اس کے ڈیرہ پر بھی رش ہوتا تھا اور جس قدر رشوت کا مطالبہ کرتا، اتنی رقم دینا پڑتی تھی کیونکہ اس کے بغیر پٹواری انتقال درج نہیں کرتا تھا۔ اس شخص کا ایک گہرا دوست تھا۔ ہر وقت ایک دوسرے کے ساتھ رہتے تھے اور فراڈ کے نت نئے طریقے تلاش کرتے تھے۔ دوست نے فراڈ کے ذریعے کچھ زمین ہتھیالی۔ کسی وجہ سے دوست اپنے نام زمین کا انتقال نہ کرا سکتا تھا۔ دوست نے نواب کے نام زمین کا انتقال کرا دیا۔ نواب نے تسلی کرائی کہ وہ جب چاہے گا زمین واپس کر دے گا۔ لیکن نواب کی نیت خراب ہو گئی۔ نواب زمین واپس کرنے میں بہت لیت و لعل کرنے لگا۔ کئی اکٹھ و پنچائت ہوئے۔ جس میں نواب نے تسلیم کیا کہ وہ زمین واپس کر دے گا لیکن اس کی نیت خراب تھی۔ آج اور کل پر ٹالتا رہا۔ اس دوران دوست فوت ہو گیا۔ نواب بہت خوش ہوا کہ چلو جان چھوٹی۔ دوست کی وفات کے بعد اس کی اولاد نواب کے گھر چکر لگانے لگی کہ زمین واپس کر دو مگر نواب نے انکار کر دیا۔ سب علاقے والوں کو علم تھا کہ نواب نے زمین واپس کرنی ہے اور نواب کو احساس بھی تھا کہ اس نے دوست کا حق کھایا ہوا ہے۔ لیکن اس کا دل نہیں چاہتا تھا کیونکہ زمین 25 ایکڑ تھی۔ مرنے والے دوست کی بیوہ، یتیم بچے منتیں کر کر کے تھک گئے مگر نواب بے حس ہو چکا تھا اس دوران نواب بھی فوت ہو گیا۔ بیوہ اور یتیم بچوں کو پتہ چل گیا کہ نواب فوت ہو گیا ہے۔ وہ بھی جنازہ گاہ میں پہنچ گئے۔ بیوہ نے شور مچایا کہ نواب نے اس کا حق دینا ہے اور میت کا منہ دیکھنے کے بہانے جوتا اتار کر میت کو مارنا شروع کر دیا۔ اب سارے لوگ جمع ہیں اور ایک عورت میت کو جوتے مار رہی ہے لیکن کسی کو جرأت نہ ہوئی کہ اس عورت کو روکے۔ بیوہ نے مطالبہ کیا کہ جب تک اس کا حق نہیں دیا جاتا وہ میت کو نہیں جانے دے گی اور نہ ہی نماز جنازہ پڑھنے دے گی اور نہ ہی نعش دفن کرنے دے گی۔ اب نواب کے تمام ورثاء بہت شرمندہ تھے کہ ان کے والد کو تمام لوگوں کے سامنے جوتے لگ رہے ہیں۔

(بقیہ صفحہ نمبر 15 پر)

عبقری آپ کے شہر میں

کراچی: رہبر نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 0333-2168390۔ **پشاور**: اطلس نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 0300-9595273۔ **راولپنڈی**: کہاشنز نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 051-5505194۔ **لاہور**: شفیق نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 042-7236688۔ **سیالکوٹ**: ملک اینڈ سنز ریلوے روڈ، 0524-598189 **ملتان**: الشیخ نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 0300-7388662۔ **رحیم یار خان**: امانت علی اینڈ سنز، 068-5872626۔ **خانیوال**: طاہر سٹیشنری مارٹ۔ **علی پور**: ملک نیوز ایجنسی، 0333-7684684۔ **ڈیرہ غازی خان**: عمران نیوز ایجنسی، 064-2017622۔ **جھنگ**: حافظ طلحہ اسلام صاحب، جامعہ عثمانیہ سٹلائیٹ ٹاؤن 0334-6307057۔ **حاصل پور**: گلزار ساجد صاحب نیوز ایجنٹ، 062-2449565۔ **درگاہ پاکپتن**: مہر آباد نیوز ایجنسی ساہیوال روڈ پاکپتن 0333-6954044۔ **کلورکوٹ**: محمد اقبال صاحب، حذیفہ اسلامی کیسٹ ہاؤس۔ **مظفر گڑھ**: النور نیوز ایجنسی، 066-2413121۔ **گجرات**:۔ خالد بک سنٹر مسلم بازار، 0333-8421027۔ **چشتیاں**: حافظ محمد اظہر، اکبر بوٹ ہاؤس 0632-508841۔ **شورکوٹ کینٹ**: عدنان اکرم صاحب، 0333-7685578۔ **بہاولپور**: ابومعاویہ، قاسمی نیوز ایجنسی 0622-731947 **بوریوالہ**: سید شیخ احمد شہید تحصیل والی گلی 0300-7591190۔ **وہاڑی**: فاروق نیوز ایجنسی ٹمبنگ موڑ، 0333-6005921۔ **بھیرہ شریف**: شیخ ناصر صاحب نیوز ایجنٹ، 0301-6799177۔ **ٹوبہ ٹیک سنگھ**: حاجی محمد یسین جنگ نیوز ایجنسی 0462-511845۔ **وزیر آباد**: شاہد نیوز ایجنسی، 0345-6892591۔ **ڈسکہ**: نایاب نیوز ایجنسی، 0300-6430315۔ **حیدر آباد**: الحبیب نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 0300-3037026۔ **سکھر**: الفتح نیوز ایجنسی مہران مرکز، 071-5613548۔ **کوئٹہ**: خرم نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 0333-7812805 **اٹک**: نعیم پنسار سٹور حضرو ضلع اٹک، 0301-5514113۔ **میلسی**: امتیاز احمد صاحب الواحد میسی ریسٹورنٹ، 0321-7982550۔ **خان پور**: چوہدری فقیر محمد صاحب، انیس بک ڈپو، 068-5572654۔ **واہ کینٹ**: حبیب لائبریری اینڈ بک ڈپو لیاقت علی چوک، 0514-543384۔ **فیصل آباد**:۔ ملک کاشف صاحب، نیوز ایجنٹ اخبار مارکیٹ، 0300-6698022۔ **صادق آباد**: عاصم منیر صاحب، چوہدری نیوز ایجنسی، 068-5705624۔ **قلعہ دیدار سنگھ**: عطاء الرحمٰن کہ میڈیکل سٹور، سول اسپتال قلعہ دیدار سنگھ، 0300-7451933۔ **بھکر**: ممتاز احمد، نیوز ایجنٹ چشتی چوک، 0300-7781693۔ **کوٹ ادو**: عبدالمالک صاحب، اسلامی نیوز ایجنسی، 0333-6008515 **منڈی بہاؤ الدین**: آصف میگزین اینڈ فریم سنٹر 0546-504847۔ **احمد پور شرقیہ**: بخاری نیوز ایجنسی، 0302-8674075 **بنوں**: امیر احمد جان 0333-9748847۔ **نارووال**: محمد اشفاق صاحب، باؤ جی نیوز ایجنسی ضیاء شہید چوک ظفروال۔ **گلگت**: نارتھ نیوز ایجنسی، مدینہ مارکیٹ۔ **شمالی علاقہ جات**: جاوید اقبال ہیلپ لائن نیوز ایجنسی مین روڈ گاکوچ۔ غذر شمالی علاقہ جات۔ **ہنزہ**: ہنزہ نیوز ایجنسی علی آباد ہنزہ۔ **سکردو**: سودے بکس اسٹور۔ لنک روڈ سکردو، بلتستان نیوز ایجنسی نیا بازار سکردو۔ **جہانیاں**: حافظ نذیر احمد، جمال کالونی نزد تھانہ، 0333-7646085 **گوجرانوالہ**: رحمٰن نیوز ایجنسی، 0300,6422516 **سرگودھا**: احمد حسن، مدنی کیسٹ اینڈ جنرل سٹور مدنی مسجد سرگودھا، 0301-6762480 **چکوال**: عمران فاروق، 0333-5778810

رسالے کا تبادلہ اطلاعاً عرض ہے کہ عبقری فی الحال بطور تبادلہ رسائل ارسال نہیں کیا جاتا۔

دانت کے کیڑے: چنبیلی کے کچھ پتے لیجئے اور انہیں پانی میں ابال لیجئے۔ ہر صبح نہار منہ اس پانی سے غرارے کیجئے۔ دانتوں کے کیڑے ختم ہو جائیں گے۔

نفسیاتی گھریلو الجھنیں اور آزمودہ یقینی علاج

پریشان اور بدحال گھرانوں کے الجھے خطوط اور سلجھے جواب

ازدواجی زندگی کو خوش گوار بنانے کا راز بھی اپنی زندگی کے خوش گوار ہونے میں مضمر ہے۔ جب بھی کام سے فارغ ہو کر گھر آئیں، ہر ایک سے خندہ پیشانی سے ملیں اور پھر گھر والے بھی آپ سے اسی طرح پیش آئیں گے۔

شکست سے دلبرداشتہ

سوال: میں دیہاتی متوسط طبقے کا فرد ہوں۔ آٹھویں جماعت میں پہنچ کر فیل ہو گیا تو والد صاحب نے چاہا کہ مجھے کسی دینی درس گاہ میں بھیج دیں مگر میری والدہ نے مجھے کچھ رقم دے کر شہر بھیج دیا۔ میں نے کوشش کر کے میٹرک اور ایف ایس سی کے امتحانات پاس کر لیے۔ پھر پی ٹی کیا اور اب ڈیڑھ دو سال سے ملازمت کی تلاش میں مارا مارا پھر رہا ہوں۔ والد صاحب کا چڑچڑاپن ابھی تک دور نہیں ہوا۔ ان کے طعنوں سے اتنا تنگ آ گیا ہوں کہ خودکشی کر لینا چاہتا ہوں۔ آپ اس سلسلے میں میری کیا مدد کر سکتے ہیں؟ (ایم۔ وائی۔ کے)

جواب: محترم! میں ایک دن اپنے صحن میں بیٹھا تھا کہ میری نظریں سامنے ایک چڑیا کے گھونسلے پر آ کر رک گئیں۔ چڑیا اپنے دو بچوں کو گھونسلے سے باہر نکال کر اُڑنا سکھانا چاہتی تھی۔ ایک بچہ تو نکل کر اُڑنے لگا مگر دوسرا کمزور تھا۔ وہ زمین پر آ رہا۔ میں نے ترس کھا کر اسے اٹھا لیا اور دوبارہ اسے گھونسلے میں رکھ دیا۔ اس کی ماں اس کے پاس آئی اور اسے دوبارہ باہر نکال دیا۔ وہ پھڑپھڑاتا ہوا کچھ دور نکل گیا۔ مگر پھر زمین پر آ گیا۔ میں نے پھر اٹھا کر گھونسلے میں رکھ دیا۔ تیسری بار اس کی ماں نے اس کے چونچیں ماریں وہ میری طرف یوں دیکھ رہی تھی جیسے کہہ رہی ہو تم احمق ہو۔ تم اسے چلنا نہیں سکھا سکتے۔ میں کب تک اسے دانہ کھلاتی رہوں گی۔ اسے تو اب خود ہی کھانا ہے۔ خود ہی جینا ہے۔ اس لیے اس نے اُسے باہر دھکیل دیا۔ اس بار بچہ دور جا گرا اور پاس بیٹھی ہوئی بلی نے اسے دبوچ لیا۔ برادرم! اس دنیا میں صرف وہی زندہ رہ سکتے ہیں جو اپنے بازوؤں پر اڑ سکیں۔ کمزور زندہ نہیں رہا کرتے۔ اٹھیے اور پرواز کیجئے۔ ایسا نہ ہو کوئی بلی آپ کی کمزوری سے فائدہ اٹھا کر آپ کو دبوچ لے۔

زبان میں مٹھاس پیدا کریں

سوال: لوگوں سے باتیں کرتے وقت میں بہت جلد بیزار ہو جاتا ہوں، مزاج کے خلاف بات سن کر پہلے تو میں مخاطب کو بڑی نرمی اور شفقت سے سمجھانے کی کوشش کرتا ہوں لیکن پھر تکرار سے چڑ جاتا ہوں اور آپے میں نہیں رہتا۔ نتیجہ یہ ہے کہ میں بہت زیادہ چڑچڑا ہو گیا ہوں۔ کوئی بات آرام سے کروں تب بھی لہجہ اتنا سخت ہوتا ہے کہ مخاطب کو خواہ مخواہ شکایت پیدا ہو جاتی ہے۔ اس چڑچڑے پن کی وجہ سے گھر میں اکثر بیوی سے لڑائی جھگڑا رہتا ہے۔ دفتر میں دوست احباب اور افسر نالاں ہیں۔ ہر طرف اکھڑ اور سخت مشہور ہوں۔ کئی بار اس کیفیت پر قابو پانے کی کوشش کی مگر بے سود۔ بچپن زیادہ تر سوتیلے باپ کے زیرِ سایہ گزرا جو بڑے سخت گیر تھے۔ انہیں بڑی جلدی غصہ آ جاتا تھا۔ چنانچہ گھر میں اکثر لڑائی برپا رہتی۔ شاید اسی ماحول کا اثر ہے یا پیچش کی بیماری کا جس میں گزشتہ کئی برسوں سے مبتلا ہوں۔ از راہِ کرم میری راہنمائی کیجئے تاکہ میں ازدواجی زندگی خوشگوار بنا سکوں اور دوست احباب کو میرے اکھڑ اور سخت ہونے کی شکایت نہ رہے۔
(جاوید ہاشمی۔ نارووال)

جواب: انسانی شخصیت کی نشوونما میں بچپن کے زمانے کے اثرات خاص اہمیت رکھتے ہیں۔ بالخصوص والدین میں سے کسی ایک کی جدائی شخصیت پر گہرا اثر چھوڑ جاتی ہے۔ چھوٹا بچہ شفقت کی محرومی بری طرح محسوس کرتا ہے۔ یہاں تک کہ بڑا ہو کر بھی احساسِ محرومی کو اپنے ذہن سے نہیں نکال سکتا۔ بچپن میں اگر اس کا بدل میسر نہ آئے، تو بڑا ہونے پر یہی احساس کسی جسمانی اور ذہنی عارضے کی صورت میں ظاہر ہوتا ہے۔ اس کا صحیح حل یہ ہے کہ انسان کسی تخلیقی کام میں اپنا نام پیدا کرے اور اس طرح اس محرومی کا بدل تلاش کرے۔ تخلیقی کام کوئی بھی ہو سکتا ہے۔ فرائضِ منصبی کی ٹھیک ٹھیک انجام دہی اور بچوں کی صحیح تربیت وغیرہ یہ سب ایک طرح کی تخلیقی کام ہیں۔ ایسے کاموں میں مصروف رہ کر آدمی اپنے تلخ تجربات کی جذباتی شدت کسی مصرف میں لا سکتا ہے۔ مندرجہ بالا حقائق کی روشنی میں اب آپ اپنی خاص تکلیفوں پر غور کیجئے۔ پیچش اگرچہ ایک جسمانی مرض ہے۔ لیکن اس میں نفسیاتی اعمال بہت زیادہ حصہ لیتے ہیں۔ جذباتی زندگی درہم برہم ہو تو اس سے خوراک ہضم کرنے والی رطوبت پر بہت برا اثر پڑتا ہے۔ معدہ کمزور ہو جاتا ہے اور بدہضمی یا پیچش ایسی مختلف بیماریاں گھیر لیتی ہیں۔ معدے کی خرابی کا مزاج پر خاص اثر پڑتا ہے اور وہ چڑچڑا سا ہو جاتا ہے۔ اس طرح لاشعور میں ایک چکر سا چلنے لگتا ہے۔ نہ مرض جاتا ہے اور نہ مزاجی کیفیت درست ہوتی ہے۔ دراصل پیچش وغیرہ کا علاج تبھی ہو سکتا ہے جب ادویہ کے استعمال کے ساتھ انسان خوش گوار اور پرسکون زندگی بسر کرنے کا عادی ہو جائے۔ جب تک جذبات پر قابو نہ ہو گا اور مزاجی حالت معمول پر نہ آئے گی نہ پیچش جائے گی اور نہ آپ کی جذباتی برافروختگی۔ یہ دونوں لازم و ملزوم ہیں۔ اس لیے ضروری ہے کہ ایک طرف تو پیچش کا علاج کسی ماہر طبیب سے کرائیے اور دوسری طرف اپنی زندگی کو پرسکون بنانے کی انتہائی کوشش کیجئے اگر آپ کے عزیز و اقارب اور ملنے جلنے والے آپ کے تلخ لہجے کی شکایت کرتے ہیں، تو اس میں کچھ نہ کچھ حقیقت ضرور ہو گی۔ بہتر یہ ہے کہ روزانہ سونے سے قبل اپنی جذباتی زندگی کا تعصب کی عینک اتار کر جائزہ لیں۔ اس میں خود آپ کا کتنا قصور ہے اور دوسروں کا کتنا ہے۔ اس کے علاوہ گفتگو کے دوران میں اپنے لہجے کے متعلق باخبر ہونے کی کوشش کریں۔ امید ہے اس طرح اپنے لہجے کو شیریں بنا سکیں گے لیکن یاد رہے کہ برسوں کی عادت چند دنوں میں نہیں جاتی۔ اس کے لیے مسلسل تگ و دو کرنا پڑے گی اگر کامیاب ہو گئے، تو آپ کا مرض (پیچش) بھی جاتا رہے گا۔ ازدواجی زندگی کو خوش گوار بنانے کا راز بھی اپنی زندگی کے خوش گوار ہونے میں مضمر ہے۔ جب بھی کام سے فارغ ہو کر گھر آئیں، ہر ایک سے خندہ پیشانی سے ملیں اور پھر گھر والے بھی آپ سے اسی طرح پیش آئیں گے۔ قدرتی طور پر آپ کی زندگی اور زیادہ خوش گوار بن جائے گی۔ کبھی کبھار اپنی بیوی کے لیے کوئی تحفہ لیتے آئیں اور پھر دیکھیں کیسا طلسماتی اثر ہوتا ہے۔ ایسی چھوٹی چھوٹی باتیں مدِنظر رکھنے سے آپ کی زندگی پرمسرت بن سکتی ہے۔ خوب یاد رکھیے تلخ لہجے میں گفتگو کرنے سے کوئی شخص بھی متاثر نہیں ہوتا۔ یہ ایک طرح سے اپنی محرومی کے احساس کا اظہار ہے جسے کوئی معاشرہ بھی پسند نہیں کرتا۔ زبان کی مٹھاس دلوں کو رام کرتی چلی جاتی ہے۔

کسی انسان سے بے سبب جھگڑا مت کر کہ اس نے تجھ سے کوئی بدی نہیں کی ، سفر عذاب کا ایک ٹکڑا ہے

شوگر سے نجات | نزلہ، کیرا | دماغی کمزوری | جوڑوں میں درد | اے، سی کے اثرات

پہلے ان ہدایات کو غور سے پڑھیں: ان صفحات میں امراض کا علاج اور مشورہ ملے گا توجہ طلب امور کے لئے پتہ لکھا ہوا جوابی لفافہ ہمراہ ارسال کریں۔ لکھتے ہوئے اضافی گوند یا ٹیپ نہ لگائیں کھولتے ہوئے خط پھٹ جاتا ہے۔ رازداری کا خیال رکھا جائے گا۔ روحانی مسائل کے لئے علیحدہ خط لکھیں۔ نام اور شہر کا نام یا مکمل پتہ خط کے آخر میں ضرور تحریر کریں۔ نوجوانوں کے خطوط احتیاط سے شائع کیے جاتے ہیں ایسے خطوط کے لئے جوابی لفافہ لازم ہے کیونکہ اکثر خطوط اشاعت کے قابل نہیں ہوتے۔ **نوٹ:** وہی غذا کھائیں جو آپ کے لئے تجویز کی گئی ہے۔

شوگر سے نجات

سوال: عرض ہے کہ میری والدہ صاحبہ عرصہ دس سال سے شوگر کے موذی مرض میں مبتلا ہیں۔ ایلو پیتھک اور ہومیو پیتھک علاج کرایا ہے۔ اس سے شوگر کبھی ختم ہوگئی تو کبھی تھوڑی بہت رہی اور کبھی زیادہ بھی ہوئی۔ مگر ان دوائیوں سے کنٹرول کرنے کی کوشش اب تک ہورہی ہے۔ اب تو سیدھا پیر بھی بالکل حرکت نہیں کرتا۔ تقریباً چار سال ہوگئے ہیں اور ساتھ ساتھ سیدھے ہاتھ کی انگلیاں بھی منجمد ہوگئی ہیں۔ بڑے بڑے ڈاکٹروں کو دکھایا ہے لیکن کوئی فائدہ نہیں ہوا۔ ڈاکٹر بھی یہ بتاتے ہیں کہ فالج نہیں ہے۔ سیدھا ہاتھ تو کہنی سے مڑ گیا ہے اور سینے کے ساتھ لگا رہتا ہے۔ کھینچ کر سیدھا کرو تو پھر سیدھا ہوتا ہے لیکن جیسے ہی اپنا ہاتھ (جس سے پکڑ کر کھینچا تھا) ہٹاؤ تو پھر ان کا ہاتھ اسی طرح سینے سے لگ جاتا ہے۔ درد بھی بہت ہوتا ہے۔ پیر میں اور ہاتھ میں بھی۔ کسی کے سہارے سے چلتی ہیں۔ (طاہر جاوید۔گوجرہ)

جواب: محترم شوگر کی وجہ سے یہ تمام بیماریاں شروع ہوئی ہیں۔ آپ دراصل شوگر ہی کا علاج کریں۔ شوگر کا نسخہ رسالہ میں شائع ہوا ہے بے شمار لوگوں کو اس سے فائدہ ہوا ہے۔ اس کے علاوہ ماہنامہ عبقری کے دفتر سے شوگر کورس اور لکھی ہوئی ہدایات کے مطابق استعمال کریں۔ ان شاء اللہ فائدہ ہوگا۔ چارٹ سے غذا نمبر 3 اور 2 استعمال کریں۔

وزن کی زیادتی

سوال: میری عمر بتیس سال ہے۔ تین بچے ہیں۔ قد 57 انچ اور وزن 103 کلو ہے۔ جسامت چوڑی ہے۔ مگر وزن کی زیادتی بے حد ہے۔ نسوانی تکالیف کوئی نہیں۔ ماہانہ نظام ٹھیک ہے مگر Discharge اکثر و بیشتر رہتا ہے۔ شاید اسی وجہ سے آنکھوں کے گرد حلقے ہیں۔ اصل مسئلہ وزن ہے۔ بھوک بہت لگتی ہے۔ قبض نہیں ہے۔ ورزش اختیار کرکے چھوڑنے پر اسکے بے پناہ نقصانات اٹھانے پڑتے ہیں۔ Walk اس ماحول اور حالات میں ممکن نہیں۔ خصوصاً نقاب لگا کر Brisk Walking ممکن نہیں ہوتی۔ اب چار میل چلنا کم از کم ایک خاتون خانہ کے لیے ممکن نہیں۔ وزن کا تعلق تھائی رائڈ کی کارکردگی سے ہوتا ہے۔ مجھے تھائی رائڈ کا کوئی مسئلہ نہیں ہے۔ الحمدللہ۔ (مسز مہرینہ۔کراچی)

جواب: بہن آپ کی مجبوریاں بالکل درست ہیں۔ اگر آپ واک ممکن بنا سکیں تو بہتر ورنہ یہ نسخہ استعمال کریں۔ ورچ، کچور ہموزن کوٹ پیس کر آدھ چمچ صبح وشام شہد کے نیم گرم گھلے ہوئے پانی کے ہمراہ مستقل دو ماہ استعمال کریں۔ موٹاپے کی احتیاطیں 4 ''چ'' ہیں جن کی تفصیل رسالے میں درج ہے اور چارٹ سے غذا نمبر 4 استعمال کریں۔

نزلہ، کیرا

سوال: حکیم صاحب! عرصہ سالہا سال میں میرے گلے میں کیرا گرتا ہے۔ بار بار تھوکنا اور کھانسنا پڑتا ہے۔ سردیوں میں اور ٹھنڈی چیز کھانے سے مرض بڑھ جاتا ہے۔ اس کی ابتداء کچھ اس طرح ہوئی کہ مجھے مخصوص ایام کے دوران ایک شادی میں جانا ہوا۔ وہاں ہر قسم کی خوراک اور غذا کو بغیر احتیاط سے استعمال کیا۔ بالکل توجہ نہیں کی۔ کئی دن تک یہ بے احتیاطی چلتی رہی۔ پھر بھی میں نے پرواہ نہیں کی۔ آخرکار میرے مخصوص ایام ڈسٹرب ہوئے اور پھر یہ نزلہ شروع ہوا جو کہ کیرا بن گیا۔ اب میں کسی محفل یا کسی کے گھر نہیں جاسکتی کیونکہ بار بار تھوکنا معیوب اور برا لگتا ہے۔ اس کے لیے الرجی ٹیسٹ بھی کرائے ہیں۔ لیکن افاقہ نہیں ہوا۔ وقتی طور پر الرجی کی ادویات کھانے سے فائدہ ہوجاتا ہے لیکن پھر ویسے ہی طبیعت ہوجاتی ہے۔ میری ایک ملنے والی نے آپ سے علاج کرایا۔ انہیں بہت فائدہ ہوا لہٰذا میرے لیے کوئی دوا تجویز کریں۔ (عالیہ جبیں، خانیوال)

جواب: سب سے پہلے تو آپ غذائی بے احتیاطی چھوڑ دیں اور خاص طور پر کھٹی، ٹھنڈی اور بادی چیزوں سے مکمل پرہیز کریں۔ مندرجہ ذیل نسخہ مکمل توجہ اور دھیان سے کچھ عرصہ استعمال کریں۔

ھوالشافی: کلونجی باریک کرکے رکھیں۔ اطریفل اسطخدوس کا ایک چھوٹا چمچ چائے والا گرم پانی کے کپ میں گھول کر اس میں ایک چوتھائی چمچ کلونجی ڈال کر حل کرکے پی لیں اور اوپر سے کوئی ٹھنڈا پانی یا ٹھنڈی غذا ہرگز ہرگز استعمال نہ کریں۔ اس طرح صبح وشام کھانے سے قبل استعمال کریں۔ چارٹ سے غذا نمبر 2 مکمل پرہیز کے ساتھ استعمال کریں۔

دماغی کمزوری

سوال: میری عمر بارہ تیرہ سال ہے۔ میرے سر میں ہر وقت درد رہتا ہے۔ کبھی بہت زیادہ ہوجاتا ہے اور کبھی کم۔ نزلہ و زکام ہر وقت لگا رہتا ہے۔ آنکھوں کے آگے اندھیرا چھا جاتا ہے۔ جس کی وجہ سے کم دکھائی دیتا ہے۔ کبھی آدھے سر میں بھی درد ہوتا ہے۔ میرے چہرے پر تل ہیں۔ کالے اور بھورے رنگ کے ہیں۔ جس کی وجہ سے میں بہت پریشان ہوں۔ حکیم صاحب میرے لیے کوئی اچھا سا نسخہ بتائیں عین نوازش ہوگی۔ (ایک بیٹی۔راولپنڈی)

جواب: نزلہ، زکام اور چہرے پر تلوں کا مسئلہ دراصل دماغی کمزوری کی وجہ سے ہے۔ آپ مندرجہ ذیل نسخہ کم از کم تین ماہ استعمال کریں۔ اطریفل اسطخدوس، خمیرہ ابریشم حکیم ارشد والا، جوارش جالینوس، معجون عشبہ، کسی اچھے دواخانہ سے لے کر اوپر لکھی ہوئی ترکیب کے مطابق استعمال کریں۔ چارٹ سے غذا نمبر 4 مکمل پرہیز اور احتیاط کے ساتھ استعمال کریں۔

چھوٹے جوڑوں میں درد

سوال: عرصہ دراز سے میرے جوڑوں اور خاص طور پر میرے چھوٹے جوڑوں میں درد اور ورم ہے۔ اب تو ہاتھ پاؤں اور جوڑوں پر ورم اور اکڑن ہوجاتی ہے۔ گر جاتا ہوں، کئی چوٹیں

قرض کی ادائیگی: سورۃ النصر مکمل چالیس مرتبہ بعد از نماز فجر پڑھیں اور اپنی آنکھوں سے اللہ کے کلام کی تاثیر دیکھیں

لگ چکی ہیں ۔ اللہ تعالیٰ نے اب تک کسی ہڈی وغیرہ کے ٹوٹنے سے بچالیا ہے۔ درد کو ختم کرنے والی ادویات بکثرت کھانے سے معدہ مستقل خراب رہتا ہے اور جگر بھی متاثر ہو گیا ہے۔ بعض دیسی ادویات بھی استعمال کیں۔ ہومیو ادویات تو بہت ہی زیادہ استعمال کی ہیں۔ اب آپ کی طرف رجوع کیا ہے۔ خصوصی توجہ فرمائیں اور کوئی ایسا شافی علاج عطا فرمائیں جو کہ کم قیمت ہو لیکن موثر ہو کیونکہ اب میں زیادہ قیمتی علاج برداشت نہیں کرسکتا۔ (شیخ ریاض۔ اسلام آباد)

جواب: کالے چنے دیسی 20 گرام۔ رات کو ایک کپ تیز گرم پانی میں ابال کر رات کو بھگو دیں۔ صبح اٹھ کر وہ پانی پی لیں اور چنے تل کر کھالیں۔ 2 ماہ ایسا کریں۔ مزید کلونجی باریک کی ہوئی آدھ چمچ پانی کے ہمراہ صبح وشام استعمال کریں اور جوڑوں پر مندرجہ ذیل دوائی کی مالش کریں۔ **ھوالشافی:** ست پودینہ 6 گرام، ست اجوائن 6 گرام، کافور 12 گرام، تیل دار چینی 6 گرام، تیل لونگ 6 گرام، تمام ادویات آپس میں ملا کر بوتل میں محفوظ رکھیں اور بوتل کا منہ خوب بند رکھیں پھر ایک پاؤ تل کا تیل لے کر تمام ادویات ملی ہوئی اس میں ملا دیں اور محفوظ رکھیں۔ اس تیل کی تھوڑی سی مقدار لیکر مالش کریں اور اوپر اونی کپڑا باندھیں، ٹھنڈی ہوا نہ لگے۔ کھٹی، ٹھنڈی، بادی چیزوں سے مکمل پرہیز کریں اور چارٹ سے غذا نمبر 4 اور 3 لگاتار استعمال کریں۔ ان شاء اللہ فائدہ ہوگا۔

اے، سی کے اثرات

سوال: گھر میں اے، سی لگے ہوئے ہیں اور زیادہ وقت گرمیوں میں اس میں رہنا پڑتا تھا۔ اندر اور باہر آنے جانے سے موسم اور آب و ہوا بدلتی رہتی تھی۔ تمام جسم بندھا ہوا رہتا ہے۔ اگر کسی سے جسم دبوایا جائے تو وقتی طور پر افاقہ ہوتا ہے ورنہ پھر درد، سر میں بوجھ، اٹھنے کے بعد بیٹھنا اور بیٹھنے کے بعد پھر اٹھنا مشکل ہوگیا ہے، حتی کہ اگر پانی میں ہاتھ ڈالا جائے تو جسم میں جھرجھری سی آجاتی ہے اور جسم روز بروز جکڑتا جارہا ہے لہذا پہلے تو معاملہ ایسے ہی چلتا رہا۔ پھر ایک دم احساس ہوا کہ آخر ایسا کیوں ہے؟ غذا کی طرف توجہ کی لیکن پھر بھی افاقہ نہ ہوا۔ آخر سوچتے سوچتے پتہ چلا کہ اس کی وجہ دراصل اے سی کا مستقل استعمال کرنا تھا اور اس اے سی کے مستقل استعمال سے جسم کند ہو کر رہ گیا ہے۔ آپ کے مشورے کی اشد ضرورت ہے۔ (قادر خان۔ سبی)

جواب: اب تو سردی شروع ہو چکی ہے، لیکن اے، سی استعمال کرنے کے اثرات اب بھی آپ کے جسم پر موجود ہیں۔ جس کی وجہ سے آپ تکلیف میں مبتلا ہیں۔ میری آپ سے گزارش ہے کہ آپ ایک تو درج ذیل نسخہ نہایت توجہ اور دھیان واعتماد سے استعمال کریں۔ دوسرا چارٹ سے غذا نمبر 2 اور 4 ہی کے مطابق اپنی روز مرہ غذا میں کھانے پینے کی غذائیں استعمال کریں۔ ان شاء اللہ بہت زیادہ فائدہ ہو گا اور چند ہی دنوں میں اگر آپ نے پرہیز مکمل طور پر کیا آپ خود اس تکلیف سے چھٹکارا ملتا ہوا محسوس کریں گے۔

ھوالشافی: معجون فلاسفہ، معجون سورنجان، جوارش جالینوس، ہر ڈبی سے آدھ آدھ چمچ دن میں چار بار کھانے سے قبل پانی کے ہمراہ استعمال کریں۔

مریضوں کی منتخب غذاؤں کا چارٹ

غذا نمبر 1	غذا نمبر 2
مٹر، لوبیا، ارہر، موٹھ، ہرا چھولیا، کچنار، سبز مرچ، کوئی ترشی باجرے کی روٹی، بوڑھ کی داڑھی یا انجبار کا قہوہ، اچار لیموں، مربہ، آملہ، مربہ ہریڑ، مربہ بہی، مونگ پھلی، شربت انجبار، سکنجبین، جامن، فالسہ، انار ترش، آلوچہ، آڑو، آلو بخارا، چکوترا، ترش پھلوں کا رس	انڈے کی زردی، بڑا گوشت، مچھلی بیسن والی، چنے، کریلے، ٹماٹر، حلیم، بڑا قیمہ اور اس کے کباب، پیاز، کڑھی، بیسن کی روٹی، دار چینی، لونگ کا قہوہ، سرخ مرچ، چھوہارے، پستہ، بھنے ہوئے چنے، جاپانی پھل، ناریل خشک، مویز (منقیٰ)، بیسن کا حلوہ، عناب کا قہوہ
غذا نمبر 3	**غذا نمبر 4**
بکری یا مرغی کا گوشت، پرندوں کا گوشت، میتھی، پالک، ساگ، بینگن، پکوڑے، انڈے کا آملیٹ، دال مسور، ٹماٹو کیچپ، مچھلی شوربہ والی، روغن زیتون کا پراٹھا میتھی والا لہسن، اچار ڈیلے، چائے، پشاوری قہوہ، قہوہ اجوائن، قہوہ تیز پات، کلونجی، کھجور، خوبانی خشک۔	دال مونگ، شلجم پیلے، مونگرے، چھوٹا مغز اور پائے، نمکین دلیہ، آم کا اچار، جو کے ستو، کالی مرچ، مربہ آم، مربہ ادرک، حریرہ بادام، حلوہ بادام، قہوہ، ادرک شہد والا، قہوہ سونف، پودینہ، قہوہ زیرہ سفید، زیرے کی چائے، اونٹنی کا دودھ، دیسی گھی، پپیتہ، کھجور تازہ، خربوزہ، شہتوت، کشمش، انگور، آم شیریں، گلقند دودھ، عرق سونف، عرق زیرہ، مغز اخروٹ
غذا نمبر 5	**غذا نمبر 6**
کدو، ٹینڈے، حلوہ کدو، گاجر، گھیا توری، شلجم سفید، دودھ میٹھا، امرود، گرما، سردا، خربوزہ پھیکا، مربہ گاجر، حلوہ گاجر، انار شیریں، انار کا جوس، خمیرہ گاؤزبان، عرق گاؤزبان، انجیر، قہوہ گل سرخ، بالائی، حلوہ سوجی، دودھ سویاں، میٹھا دلیہ، بند، رس، ڈبل روٹی، دودھ جلیبی بسکٹ، کسٹرڈ، جیلی، برفی، کھویا، گنڈیریاں، گنے کا رس، تربوز، شربت بزوری، شربت بنفشہ	کدو، کھیرا، شلجم سفید، ککڑی، سیاہ ماش کی دال، پیٹھا، کھچڑی، ساگودانہ، فرنی، گاجر کی کھیر، گجریلہ، چاول کی کھیر، پیٹھے کی مٹھائی، لوکاٹھ، کچی لسی، سیون اپ، دودھ، مکھن، میٹھی لسی، الائچی بھی دانہ والا ٹھنڈا دودھ، مالٹا، مسمی، میٹھا، لیچی، کیلا، کیلے کا ملک شیک، آئس کریم، فالودہ، فروٹر، شربت صندل، عرق کاسنی، شریفہ۔
غذا نمبر 7	**غذا نمبر 8**
اروی، بھنڈی، آلو، ثابت ماش، کیلے کا سالن، انڈے کی سفیدی، پھلی دار سبزیاں، سلاد کے پتے، لسوڑھے کا اچار، بگوگوشہ، ناشپاتی، تازہ سنگھاڑے، شکر قندی، ناریل تازہ، قہوہ بڑی الائچی، شربت گوند، گوند کتیرا اور بالنگو، سیب	آلو گوبھی، خرفہ کا ساگ، کدو کا رائتہ، بند گوبھی اور اس کی سلاد، دہی بھلے، آلو چھولے ٹکی کی روٹی، مٹر پلاؤ، چنے پلاؤ، مربہ سیب، مربہ بہی، خمیرہ مروارید، سبز بیر، بھنے ہوئے آلو، سنگترہ، انناس، رس بھری

انتقام اور غلطی کا احساس

بچوں کا صفحہ

کیا یہ ہے وہ رومی سپہ سالار جس نے تمہیں تھپڑ مارا تھا؟'' اس نے جواب دیا: ''جی ہاں! یہی ہے۔'' آپ نے اس سے فرمایا: ''بس تو پھر تم بھی اسے ویسا ہی تھپڑ مارو، لیکن اس سے زیادہ نہ مارنا۔'' قریشی نے اٹھ کر اس کے منہ پر تھپڑ دے مارا۔

غلطی کا احساس (محمد احسان۔لاہور)

صائمہ ایک بہت اچھی بچی تھی۔ لیکن اس کی ایک عادت بہت خراب تھی کہ وہ ہر ایک کا مذاق اڑایا کرتی تھی۔ اس کے سکول میں ایک لڑکی ثناء تھی۔ جو بہت کالی تھی اور اس کی ٹانگ میں معمولی سا نقص تھا جس کی وجہ سے وہ لنگڑا کر چلتی تھی۔ صائمہ سکول میں ہر وقت اس کا مذاق اڑایا کرتی تھی۔ اس کی والدہ نے اسے بہت دفعہ سمجھایا کہ بیٹا کسی کا مذاق اڑانا بری بات ہے لیکن صائمہ پر کوئی اثر نہیں ہوا۔ ایک دفعہ صائمہ اپنی دوستوں کے ساتھ سکول میں کھیل رہی تھی۔ کھیلتے کھیلتے اس کا پاؤں سلپ ہوگیا اور وہ گر پڑی۔ اسے بہت زور کی چوٹ لگی اور اس کے پاؤں میں موچ آگئی۔ درد کی شدت کی وجہ سے اس کا برا حال تھا۔ سکول کی میڈم نے فون کر کے اس کی والدہ کو بلایا۔ اسکی والدہ فوراً اسے ڈاکٹر کے پاس لے گئیں۔ ڈاکٹر نے معائنہ کر کے اس کو دوا دی اور پاؤں پر بینڈ یج باندھ دی۔ صائمہ کو پاؤں میں بے حد تکلیف تھی۔ والدہ اسے سہارا دیکر گھر لے گئیں اور اسے اس کے کمرے میں لٹا دیا صائمہ درد کی وجہ سے روتے روتے سوگئی۔

اس نے دیکھا کہ ایک بہت خوبصورت باغ ہے۔ جس میں بہت پیارے پیارے بچے کھیل رہے ہیں اور وہ ایک درخت کے نیچے بیٹھی ہے۔ جب اس نے بچوں سے کہا کہ میں بھی تمہارے ساتھ کھیلنا چاہتی ہوں تو سب بچوں نے جواب دیا، تم تو لنگڑی ہو۔ تم ہمارے ساتھ نہیں کھیل سکتی۔ تم گندی اور لنگڑی بچی ہو۔ صائمہ کو یہ سن کو بہت افسوس ہوا اور اسے یہ احساس ہوا کہ جب وہ اسی طرح ثناء کو کالی، لنگڑی کہتی ہے تو اسے کتنی تکلیف ہوتی ہوگی۔ صائمہ کو یہ سوچ کر رونا آگیا اور وہ زور زور سے روتے روتے کہنے لگی۔ اللہ میاں میرے پیارے اللہ میاں مجھے ٹھیک کر دیں۔ میں آئندہ کسی کا مذاق نہیں اڑاؤں گی اور نہ کسی کو برے نام سے پکاروں گی۔ صائمہ کی والدہ نے صائمہ کے رونے اور بولنے کی آواز سنی تو وہ فوراً اس کے کمرے میں گئیں۔ دیکھا کہ صائمہ نیند میں رو رہی ہے اور کہہ رہی ہے اللہ میاں مجھے معاف کر دیں، اللہ میاں مجھے معاف کر دیں۔ صائمہ کی والدہ نے اسے اٹھایا اور پوچھا بیٹا! کیا ہوا؟ صائمہ فوراً والدہ سے لپٹ گئی اور کہنے لگی امی جان میں آپ سے وعدہ کرتی ہوں کہ آئندہ میں کسی کو برے نام سے نہیں پکاروں گی اور نہ ہی کسی کا مذاق اڑاؤں گی کیونکہ مجھے پتہ چل گیا ہے کہ کسی کا دل دکھانا کتنا گناہ ہے اور اللہ تعالیٰ کا فرمان ہے کہ اے مسلمانو! تم کسی کا مذاق نہ اُڑاؤ نہ کسی دوسرے مسلمان سے تمسخر کرو اور نہ کسی کو برے نام سے پکارو۔ اب میں کبھی کسی کا دل نہیں دکھاؤں گی۔ اس طرح صائمہ ایک اچھی بچی بن گئی اور وہ ہمیشہ سب کے ساتھ مل کر رہنے لگی۔ ہمیں امید ہے، بچو آپ بھی صائمہ کی طرح آئندہ کسی کو برے ناموں سے نہیں پکاریں گے۔

انتقام (ثناء اللہ، کراچی)

چند رومیوں نے ایک قریشی مسلمان کو گرفتار کر کے روم کے پایہ تخت قسطنطنیہ پہنچا دیا۔ اسے رومی بادشاہ کے سامنے پیش کیا گیا۔ جب اس سے سوالات پوچھے گئے تو اس نے نہایت دلیری سے جوابات دیے۔ اس کی جرأت پر سپہ سالار کو غصہ آگیا۔ اس نے مسلمان کے منہ پر طمانچہ دے مارا۔ طمانچہ کھا کر قریشی پکار اٹھا: ''اے معاویہؓ! امیر! اور آپ کا فیصلہ اللہ تعالیٰ کریں گے، آپ ہمارے امیر ہیں اور یہاں مجھ پر ظلم ہو رہا ہے۔'' قریشی کی یہ بات حضرت امیر معاویہؓ تک پہنچ گئی۔ آپؓ نے اس قیدی کا فدیہ بھجوا کر اسے آزاد کرا لیا پھر اس سے رومی سپہ سالار کا نام پوچھا، جس نے تھپڑ مارا تھا۔ حضرت امیر معاویہؓ نے بہت غور و فکر کے بعد اپنے ایک خاص تجربہ کار سردار کو منتخب کیا اور فرمایا تم اسے کسی طرح پکڑ کر لاؤ۔'' سردار نے غور کیا اور کہا: ''اس کے لیے ایک ایسی کشتی کی ضرورت ہو گی جس میں خفیہ چپو لگے ہوں اور وہ بہت تیز رفتار ہو۔'' حضرت امیر معاویہؓ نے اس سے مزید فرمایا: ''جو سمجھ میں آئے کرو، تمہیں ہر طرح اختیار ہے۔''

اب اس نے کشتی تیار کروائی، جب وہ تیار ہوگئی تو اس پر بے شمار تحائف لدوائے۔ اب وہ اس کشتی پر ایک تاجر کے روپ میں قسطنطنیہ پہنچا۔ تھوڑی بہت تجارت کرنے کے بعد بادشاہ سے ملا، اس کے وزیروں اور دوسرے درباریوں سے ملا۔ ان سب کو تحفے دیے مگر اس سپہ سالار کو کوئی تحفہ نہ دیا۔ وہ سپہ سالار علیحدگی میں اس سردار سے ملا اور اس سے شکایت کی کہ اس نے اسے کوئی تحفہ نہ دیا۔ سردار نے اس سے کہا: ''معاف کیجئے گا، میں آپ کو پہچانتا نہیں تھا۔ اب پہچان لیا ہے، اگلی مرتبہ آپ کو خاص تحائف دوں گا۔'' یہ وعدہ کر کے وہ لوٹ آیا اور اپنی کارگزاری کی اطلاع حضرت امیر معاویہؓ کو دی۔ انہوں نے اطمینان ظاہر فرمایا۔ وہ دوسری بار پہلے کی نسبت کئی گناہ زیادہ تحائف لے کر روانہ ہوا۔ اس بار اس نے پھر ان لوگوں کو تحفے دیے۔ اس سپہ سالار کو بھی دیے، ساتھ ہی اس سے کہا: ''کشتی پر چند خاص تحائف اور موجود ہیں۔ وہ میں خاص طور پر آپ کے لیے لایا ہوں، کیونکہ پہلی بار آپ کو کوئی تحفہ نہیں دے سکا تھا۔ لہٰذا آپ میرے ساتھ کشتی پر چلیے۔'' اس طرح وہ کشتی پر چلا آیا۔ اسے کشتی میں بٹھا کر تحفے دکھانے لگا۔ ادھر اس کے ساتھی خفیہ چپو چلانے لگے۔ سپہ سالار کو پتا تک نہ چلا کہ کشتی چل پڑی ہے۔ اس طرح کشتی کھلے سمندر میں آگئی۔ اب انہوں نے اس سپہ سالار کو باندھ لیا، یہاں تک کہ اپنے ملک لے آئے۔ اسے امیر معاویہؓ کے سامنے پیش کیا گیا۔ آپؓ نے اس قریشی مسلمان کو بلوایا اور فرمایا: ''کیا یہ ہے وہ رومی سپہ سالار جس نے تمہیں تھپڑ مارا تھا؟'' اس نے جواب دیا: ''جی ہاں! یہی ہے۔'' آپؓ نے اس سے فرمایا: ''بس تو پھر تم بھی اسے ویسا ہی تھپڑ مارو لیکن اس سے زیادہ نہ مارنا۔'' قریشی نے اٹھ کر اس کے منہ پر تھپڑ دے مارا۔ اب حضرت امیر معاویہؓ نے سردار سے کہا: ''اب اسے تحائف دے کر واپس چھوڑ آؤ۔'' ساتھ میں آپ نے رومی سے کہا: ''اپنے بادشاہ سے کہہ دینا کہ مسلمانوں کا خلیفہ اس بات کی طاقت رکھتا ہے کہ تمہارے دربار میں بیٹھنے والے سالاروں سے کسی مسلمان کا بدلہ لے سکے۔'' رومی سالار اپنے بادشاہ کے دربار میں پہنچا، اسے ساری کہانی سنائی۔ پورا واقعہ سن کر رومی بادشاہ کے دل میں حضرت امیر معاویہؓ کی ہیبت بیٹھ گئی۔

اقوال زریں (آفرین شاہد، ڈی، جی خان)

نصائح لقمان: (1) نماز میں قلب کی، مجلس میں زبان کی، غضب میں ہاتھ اور دستر خوان پر شکم کی حفاظت کرو۔

(2) جس نعمت میں کفران ہے اس کو بقا نہیں اور جس نعمت میں شکر ہے اس کو زوال و فنا نہیں ہے۔

نصائح افلاطون: ہر روز آئینے میں اپنا منہ دیکھا کرو۔ اگر بری صورت ہے تو برا کام نہ کرو تاکہ یہ دو برائیاں جمع نہ ہوں اور اگر صورت اچھی ہے تو برا کام کر کے خراب نہ کرو۔

نصائح ارسطو: اگر کوئی تیرے حق میں بدی کرے اور تو کسی کے حق میں نیکی کرے تو دونوں کو فراموش کر۔

نظر کی تیزی: غسل کرنے سے پہلے پاؤں کے انگوٹھوں پر سرسوں کا تیل لگائیں۔ کبھی نظر کمزور نہ ہوگی چاہے عمر سو سال سے تجاوز کر جائے۔

صحت وتندرستی کاراز جسم کی مالش میں

فالج اکثر ایسے لوگوں کو ہوتا ہے جو مصروف یا ذہنی دباؤ کا شکار ہوتے ہیں اور مالش ایسے بے شمار مریضوں کا آخری علاج ہے اگر وہ اس طریقے کو اپنا لیں تو کبھی بھی انشاء اللہ تعالیٰ اس مرض سے پالا نہ پڑے گا

قارئین! آپ کے لیے قیمتی موتی چن کر لاتا ہوں اور چھپاتا نہیں، آپ بھی سخی بنیں اور ضرور لکھیں (ایڈیٹر حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی)

ایک پرانے سیاست دان جو کہ اب فوت ہو چکے ہیں۔ انہوں نے بہت ہی طویل عمر پائی۔ جب ان سے درازئی عمر اور صحت وتندرستی کا راز پوچھا گیا تو کہنے لگے میں روزانہ اپنے جسم کی ورزش کراتا ہوں۔ پوچھا ورزش کیسی؟ کہا کہ تیل سے پورے جسم کی مالش کراتا ہوں۔ پوچھا یہ مالش کا طریقہ اور نسخہ آپ کو کس نے بتایا؟ تو انہوں نے کہا کہ یہ اس دور کا واقعہ ہے جب پورے برصغیر میں تحریک خلافت زوروں پر تھی۔ پورا ملک ہنگاموں اور احتجاج کا محور تھا۔ ایک جلسے میں مولانا محمد علی جوہر مرحوم کے ساتھ ایک صاحب جس کا جسم بالکل سوکھا ہوا، عمر اُس وقت تقریباً ساٹھ سال سے اوپر تھی لیکن انسانوں کے سمندر میں سے مولانا کو نکال کر لے گیا اور میں اس بوڑھے کی پھرتی پر بہت حیران ہوا۔ وہ کچھ عرصہ ہمارے ساتھ رہا تو میں نے بوڑھے سے اس کی طاقت کا راز پوچھا۔ کہنے لگا کہ میں بچپن سے اب تک روزانہ تیل کی مالش کرتا ہوں۔ آج تک مجھے کوئی تکلیف نہیں ہوئی اور نہ ہی کسی قسم کی کوئی کمزوری محسوس ہوئی ہے حتیٰ کہ آج تک مجھے نزلہ زکام تک نہیں ہوا۔ یہ وہ بات تھی جس کی وجہ سے میں مالش کی ورزش کی طرف مائل ہوا۔ جیسے بوڑھے کی تندرستی کا راز مالش تھی۔ بالکل اسی طرح میری تندرستی کا راز بھی یقیناً مالش ہی ہے۔ قارئین کرام! بالکل اسی واقعہ سے ملتا جلتا واقعہ اس دیہاتی پہلوان کا تھا جو کہ اب بوڑھا ہو چکا تھا لیکن اس کا جسم بالکل پھرتیلا اور ہوشیار تھا۔ بندہ کے پاس معدے کی مرض میں مبتلا لایا گیا۔ علاج تو اسکا ہو گیا لیکن وہ مجھے ایک سبق دے گیا کہ اگر ہمیشہ جوان اور سدا خوش رہنا چاہتے ہو تو میرا ٹوٹکہ یعنی مالش کا راز ہمیشہ یاد رکھنا اور اس فارمولے کو کبھی نہ چھوڑنا۔ میں نے ان سے سوال کیا کہ آخر یہ کیوں ہے؟ کہنے لگا میں نے دیکھا ہے کہ مجھ سے بھی بوڑھے بوڑھے اس راز سے جوان اور طاقت ور ہیں۔ قارئین اس بوڑھے کے میں نے کئی امتحان لیے۔ اسکی یادداشت باقی، جسم چاک وچوبند، ہاضمہ اور کھانا قابل رشک (میرے پاس وہ وقتی طور پر یعنی ہاضمے کے علاج کے لیے لایا گیا تھا)۔ نظر بالکل درست، چال اور اٹھنے بیٹھنے میں کوئی کمزوری محسوس نہ ہو رہی تھی۔

آپ یقین جانیے! اگر آپ بالکل تھکے ہوئے ہیں اور جسم ٹوٹا ہوا ہے تو ہرگز ہرگز پریشان نہ ہوں۔ آپ اپنے جسم کی عام سرسوں یا بادام کے تیل سے مالش کرائیں۔ ایک بات توجہ طلب ہے کہ اگر موسم سرما میں مالش کرنے سے قبل تیل ہلکا گرم ہو جائے اور اس گرم تیل کی مالش کی جائے تو زیادہ فائدہ ہوگا۔ ایسے احباب جو اکثر بیٹھنے، پڑھنے پڑھانے، لکھنے لکھانے کے دوران مصروف رہتے ہیں اگر انہوں نے پورے جسم کی مالش کو لازم بنایا تو انکو کوئی معذوری نہ گھیرے گی (ان شاء اللہ)۔ ایک بہت اہم بات عرض کر رہا ہوں کہ فالج اکثر ایسے لوگوں کو ہوتا ہے جو مصروف یا ذہنی دباؤ کا شکار ہوتے ہیں اور مالش ایسے مریضوں کا آخری علاج ہے اگر وہ اس طریقے کو اپنا لیں تو کبھی بھی انشاء اللہ تعالیٰ اس مرض سے پالا نہ پڑے گا۔ ایک صاحب نے شکایت کی کہ مجھے بہت سخت قسم کی اعصابی کمزوری ہے۔ اعصابی طاقت کی ادویات کھا کر بھی تندرست نہ ہوا حتیٰ کہ اب ادویات سے چڑ سی ہو گئی ہے۔ بندہ نے اس مریض کو پورے جسم کی مالش کرنے کا مشورہ دیا اور اس بات کا اصرار کیا کہ اس میں کبھی ناغہ نہ ہو اور روزانہ اپنے معمولات میں اسکو اپنا لیا جائے۔ آخر نتیجہ وہی مثبت نکلا۔ مریض دنوں میں تندرست ہونے لگا۔ قارئین کرام یاد رہے کہ مالش جسم کے گوشت کی ہو۔ یعنی ہم اپنے نرم ہاتھوں سے مالش کریں اور معمول کے گوشت کی مالش کریں نہ کہ ہڈی کی ورنہ تکلیف اور دیگر کسی قسم کے نقصان کا اندیشہ ہے۔ میرے وسیع معالجانہ تجربات میں ہمیشہ یہ بات پیش نظر رہی ہے کہ جو بھی شخص چاہے وہ تندرست ہو یا مریض ہو، سبھی کے لیے مالش کا طریقہ بہت زیادہ مفید اور مؤثر رہا ہے۔ اس کے اثرات انسانی جسم پر آخری سانس تک رہتے ہیں۔ انسان صحت مند، جسم سڈول اور توانا رہتا ہے۔

دن اور رات میں مناظرہ

رات نے کہا کہ اگر تو اپنے آفتاب پر فخر کرتا ہے تو میرے آفتاب اللہ والوں کے قلوب ہیں

نزہۃ المجالس میں ایک عجیب واقعہ لکھا ہے کہ رات اور دن کا آپس میں مناظرہ ہوا کہ ہم میں سے کون افضل ہے۔ دن نے اپنی فضیلت کے لیے کہا کہ میرے میں تین فرض نمازیں ہیں اور تیرے میں دو اور مجھ میں جمعہ کے دن کی ایک ساعتِ اجابت ہے جس میں آدمی جو مانگے وہ ملتا ہے (یہ صحیح اور مشہور حدیث ہے) اور میرے اندر رمضان المبارک کے روزے رکھے جاتے ہیں، تو لوگوں کے لیے سونے اور غفلت کا ذریعہ ہے اور میرے ساتھ **تیقظ** اور **چوکنا** پن ہے اور مجھ میں حرکت ہے اور حرکت میں برکت ہے اور میرے میں آفتاب نکلتا ہے۔ جو ساری دنیا کو روشن کرتا ہے۔ رات نے کہا کہ اگر تو اپنے آفتاب پر فخر کرتا ہے تو میرے آفتاب اللہ والوں کے قلوب ہیں۔ اہل تہجد اور اللہ کی حکمتوں میں غور کرنے والوں کے قلوب ہیں۔ تو اُن عاشقوں کے دیدار تک کہاں پہنچ سکتا ہے، جو خلوت کے وقت میں میرے ساتھ ہوتے ہیں۔ تو معراج کی رات کا کیا مقابلہ کر سکتا ہے۔ تو اللہ جل شانہ کے پاک ارشاد کا کیا جواب دے گا جو اُس نے اپنے پاک رسول ﷺ سے فرمایا ہے۔ **"وَمِنَ الَّيْلِ فَتَهَجَّدْ بِهٖ نَافِلَةً لَّكَ"** (سورۃ بنی اسرائیل آیت نمبر 79) کہ رات کو تہجد پڑھیے جو بطور نافلہ کے ہے، آپ کے لیے۔ اللہ نے مجھے تجھ سے پہلے پیدا کیا۔ میرے اندر لیلۃ القدر ہے جس میں مالک کی نامعلوم کیا کیا عطائیں ہوتی ہیں۔ اللہ کا پاک ارشاد ہے کہ وہ ہر رات کے آخری حصہ میں یوں ارشاد فرماتا ہے۔ کوئی ہے مانگنے والا جس کو دوں، کوئی ہے توبہ کرنے والا جس کی توبہ کو قبول کروں، کیا تجھے اللہ کے اس ارشاد کی خبر نہیں کہ جس میں اللہ نے ارشاد فرمایا۔ **"سُبْحٰنَ الَّذِيْٓ اَسْرٰى بِعَبْدِهٖ لَيْلًا مِّنَ الْمَسْجِدِ الْحَرَامِ اِلَى الْمَسْجِدِ الْاَقْصَا"** (سورۃ بنی اسرائیل آیت نمبر 1) پاک ہے وہ ذات جو رات کو لے گیا اپنے بندے کو مسجد حرام سے مسجد اقصیٰ تک۔ (بنت اسلم)

اہم اعلان

قارئین توجہ فرمائیں یکم جنوری 2008 سے محکمہ ڈاک نے منی آرڈر/وی پی فیس -/50 روپے کر دی ہے۔ خریدار حضرات نوٹ فرمائیں۔ (ادارہ)

مسواک کی طبی افادیت اور جدید سائنس

مسواک اینٹی سیپٹک ہے۔ جب انسان مسواک استعمال کرتا ہے تو یہ منہ کے اندر کے تمام جراثیم کو ختم کر دیتی ہے۔ منہ کے چھالے، گرمی اور تیزابیت کی وجہ سے ہوتے ہیں، جو تازہ مسواک منہ میں ملنے سے ختم ہو جاتے ہیں۔

(محمود الحسن کاشر)

آج تک دنیا کا کوئی علم و سائنس اللہ اور اس کے رسول ﷺ کی کسی بات کی تکذیب نہیں کر سکی۔ عصر حاضر کے انسان نے سہل پسندی کی بناء پر اسلامی تعلیمات کو پسِ پشت ڈال دیا ہے۔ نتیجتاً مہلک اور پیچیدہ امراض میں مبتلا ہو کر لاکھوں، کروڑوں روپے علاج پر صرف کر رہا ہے حالانکہ اسلامی تعلیمات پر عمل پیرا ہو کر مفت میں صحت و تندرستی کی دولت حاصل کر سکتا ہے۔ اسلام دین طہارت ہے اور اسکے فطری پن کا اس سے بڑھ کر اور کیا ثبوت ہو سکتا ہے کہ ہر معاملے میں اس کے اندر مواد موجود ہوتا ہے۔ انسانی صحت کا نصف دارو مدار پیٹ پر ہے مگر انسانی راہداری یعنی منہ اور دانتوں کا انسانی صحت پر بہت اثر ہے۔ اسی بناء پر دینِ طہارت میں منہ اور دانتوں کی صفائی پر بہت توجہ دی گئی۔ دانتوں کی صفائی کے لیے مسواک کو بہت اہمیت دی گئی ہے۔

مسواک آقا نبی کریم ﷺ نے خود بھی استعمال کی اور اس کا حکم بھی دیا۔ ابن ماجہ میں آپ ﷺ کا ارشاد پاک ہے مسواک کا استعمال اپنے لیے لازم کر لو۔ اس میں منہ کی پاکیزگی اور اللہ تعالیٰ کی خوشنودی ہے۔ جامع ترمذی میں آپ ﷺ کا فرمان عالی شان ہے کہ اگر مجھے اپنی امت پر مشقت کا خیال نہ ہوتا تو ضرور تمہیں ہر نماز کے وقت مسواک کرنے کا حکم دیتا۔ ابوداؤد شریف میں ہے کہ نبی کریم ﷺ نیند سے بیداری کے بعد مسواک کرتے تھے اور حضور اکرم ﷺ سونے سے قبل بھی مسواک کرتے تھے۔ حضرت عائشہ ؓ فرماتی ہیں کہ نبی رحمت ﷺ جب بھی گھر تشریف لاتے تو سب سے پہلے مسواک کرتے تھے۔ مسواک نبی کریم ﷺ کی وہ سنت مبارکہ ہے جسے آپ ﷺ نے ساری زندگی اپنائے رکھا یہاں تک کہ بوقت وصال بھی آپ ﷺ نے مسواک استعمال فرمائی۔

حضرت علیؓ کا فرمان ہے کہ مسواک حافظہ کو بڑھاتی ہے اور بلغم دور کرتی ہے۔ حضرت ابن عباسؓ فرماتے ہیں کہ مسواک میں دس خصلتیں ہیں۔ دانتوں کی زردی دور کرتی ہے۔ آنکھوں کی بینائی کو تیز اور مسوڑھوں کو مضبوط بناتی ہے۔ منہ کو صاف کرتی ہے۔ ملائکہ خوش ہوتے ہیں۔ اللہ تعالیٰ کی رضا، سنت کی اتباع، نماز کے ثواب میں اضافہ، جسم کی تندرستی اور معدے کی اصلاح یہ سب امور حاصل ہوتے ہیں۔

علامہ ابنِ عابدین شامی فرماتے ہیں کہ مسواک کے فوائد ستر سے زیادہ ہیں، سب سے کم تر فائدہ یہ ہے کہ منہ سے میل کچیل صاف ہو جاتی ہے۔ سب سے اعلیٰ فائدہ یہ ہے کہ موت کے وقت ایمان والے کو کلمہ یاد رہتا ہے۔ ماہرین طب کی تحقیق کے مطابق 80 فی صد امراض، معدہ اور آنتوں کے نقص کی وجہ سے پیدا ہوتے ہیں۔ مسوڑھوں کی پیپ غذا کے ساتھ یا بغیر غذا کے لعاب دہن کے ساتھ مل کر معدے میں جاتی ہے تو یہی پیپ سبب مرض بنتی ہے اور تمام پاکیزہ غذا کو غلیظ اور متعفن بنا دیتی ہے۔ معدے اور جگر کے امراض کے علاج سے قبل دانتوں کی صحت کا خیال کیا جائے۔ گندے اور پیپ زدہ دانت دماغی امراض کا باعث بھی بنتے ہیں۔ ان میں نفسیاتی امراض مثلاً جنون، خبط اور دیگر مہلک امراض شامل ہیں۔ مسواک اینٹی سیپٹک ہے۔ جب انسان مسواک استعمال کرتا ہے تو یہ منہ کے اندر کے تمام جراثیم کو ختم کر دیتی ہے۔ منہ کے چھالے، گرمی اور تیزابیت کی وجہ سے ہوتے ہیں، جو تازہ مسواک منہ میں ملنے سے ختم ہو جاتے ہیں۔ رات کو منہ بند رہنے سے پلازما دانتوں کو خراب کرتا ہے۔ دانت زیادہ تر رات کو خراب ہوتے ہیں لہٰذا رات کو سونے سے پہلے مسواک ضروری ہے۔ اللہ تعالیٰ نے انسانی مشینری بنائی ہے اور وہی اس کے بارے میں بہتر جانتا ہے کہ اس کی صفائی کے لیے کس چیز کی ضرورت ہے؟ جو فوائد مسواک سے حاصل ہوتے ہیں وہ ٹوتھ پیسٹ اور برش سے حاصل نہیں ہو سکتے۔ برش دانتوں کے اوپر چمکیلی اور سفید تہہ کو اتار دیتا ہے جس کی وجہ سے دانتوں کے درمیان خلا پیدا ہو جاتا ہے اور آہستہ آہستہ مسوڑھوں کی جگہ چھوڑ دیتے ہیں۔ اس سے غذا کے ذرات دانتوں کے درمیان خلا میں (بقیہ صفحہ نمبر 28 پر)

دار چینی

(محمد ارحم خان۔ مالاکنڈ ایجنسی)

دانتوں اور مسوڑھوں کی تکالیف میں روغن دار چینی بہت مفید ہوتا ہے اس کے علاوہ روغن دار چینی، درد گردہ و درد رحم کو بھی نفع دیتا ہے

عربی قرفہ سندھی دال چینی فارسی دار چینی
انگریزی Cinnamon Bark

دار چینی جو عرف عام میں دال چینی کے نام سے مشہور ہے یہ ایک درخت کی خوشبودار چھال ہے۔ جو ہر گھر میں، گرم مصالحوں میں استعمال ہوتی ہے۔ اسے پیس کر سالن کو خوش ذائقہ بنانے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ زمانہ قدیم سے دار چینی کا استعمال دوائیوں میں ہوتا آیا ہے۔ حکیم جالینوس، قدیم ہندی اطباء اور اسلامی اطباء نے دار چینی کا ذکر کیا ہے۔

دار چینی کا رنگ بھورا سیاہی ہوتا ہے۔ اس کا ذائقہ شیریں تیز اور نہایت خوش گوار ہوتا ہے۔ اس کا مزاج گرم و خشک نمبر 3 بیان کیا گیا ہے۔ اس کی قوت پندرہ سال تک قائم رہتی ہے۔ اس کی مقدار خوراک دو ماشہ سے چار ماشہ تک ہے۔ بعض حالات میں اس کی خوراک کی مقدار ایک تولہ یومیہ بھی ہو سکتی ہے۔

دار چینی کے فوائد:

(1) دار چینی ایک بہترین خوشبودار چیز ہے جو کہ دافع تعفن بھی ہے (2) اس کی تاثیر قابض ہوتی ہے (3) سدہ کھولتی ہے (4) محلل ریاح اور ارواح کی محافظ ہے۔ اس لیے اس کو معجونوں اور مفرحات میں استعمال کیا جاتا ہے (5) کھانسی اور دمہ میں دار چینی کو ہم وزن شہد میں ملا کر چٹانے سے فائدہ ہوتا ہے (6) اگر سردی کی وجہ سے بار بار پیشاب آتا ہو تو دو ماشہ سفوف دار چینی ہمراہ دودھ پلانا مفید ہوتا ہے۔ (7) دار چینی کا تیل سرد بیماریوں اور سرد دردوں کے لیے مفید ہوتا ہے (8) دار چینی کے تیل کو تقویت باہ کے لیے بیرونی طور پر ذکر پر طلاء کرنا مفید ہوتا ہے (9) دانتوں اور مسوڑھوں کی تکالیف میں روغن دار چینی بہت مفید ہوتا ہے (10) روغن دار چینی سر کا تنقیہ کرتا ہے کیونکہ یہ اپنی لطافت اور قوت حرارت کی وجہ سے جلد نفوذ کر جانے کے باعث دماغ کی رطوبت کو جذب کرتا ہے۔ اس کے علاوہ سینہ کی رطوبت کو بھی صاف کرتا ہے جو اس کی طرف جذب ہو کر آتی ہے۔ (11) روغن دار چینی، درد گردہ و درد رحم کو بھی نفع دیتا ہے۔ ایسی صورت میں پانچ قطرے روغن دار چینی دودھ کے ساتھ پینا مفید ہے اس کو بیرونی طور پر درد گردہ کی صورت میں (بقیہ صفحہ نمبر 38 پر)

دانت کا درد: (سورۂ یٰسین کی آیت نمبر 8) "اِنَّا جَعَلْنَا فِیْٓ اَعْنَاقِهِمْ اَغْلٰلًا فَهِیَ اِلَی الْاَذْقَانِ فَهُمْ مُّقْمَحُوْنَ" مع بسم اللہ مکمل لکھ کر پانی میں دھو کر پلائیں۔

جدا میری منزل، جدا تیری راہیں!

وہ جنہوں نے کبھی ساتھ جینے اور ساتھ مرنے کی قسم کھائی تھی۔ آخر کار جسمانی، ذہنی اور روحانی مطابقت نہ ہونے کی وجہ سے ۱۰ دسمبر ۱۹۹۲ کو باقاعدہ ایک سرکاری اعلان کے مطابق ایک دوسرے سے جدا ہو گئے تھے۔

(ڈاکٹر ایم اے فاروقی)

سالہا سال کی باہمی کشمکش اور آویزش کے بعد بالآخر برطانیہ کے ولی عہد شہزادہ چارلس اور شہزادی ڈیانا میں علیحدگی ہوگئی تھی۔ یہ ۱۰ دسمبر ۱۹۹۲ صبح ۵ بجے کا واقعہ ہے جب میں نے بی بی سی لندن سے عالمی خبریں سننے کے لیے ریڈیو کا سوئچ آن کیا تھا تو اُس وقت برطانوی وزیر اعظم جان میجر کا برٹش پارلیمنٹ میں برطانوی تخت وتاج کے وارث شہزادہ چارلس اور شہزادی ڈیانا کے درمیان باقاعدہ علیحدگی کا بیان نشر ہو رہا تھا۔ اس اعلان میں بتایا گیا تھا کہ شہزادہ چارلس اور لیڈی ڈیانا نے علیحدگی کا فیصلہ کیا ہے۔ صرف علیحدہ ہو رہے ہیں، ابھی طلاق کا کوئی فیصلہ نہیں۔ اس علیحدگی سے آئینی حیثیت کسی طرح متاثر نہیں ہوگی۔ یہ دونوں اپنے بچوں ولیم اور ہیری کی پرورش اکٹھے کریں گے۔ دونوں قومی تقریبات اور خاندان کی عمومی تقریبات میں بھی اکٹھے شریک ہوا کریں گے۔ اس علیحدگی کے آئینی مضمرات نہیں ہوں گے اور وارث تخت کی حیثیت میں بھی کوئی تبدیلی نہیں ہوگی۔ یاد رہے کہ اس سے پہلے ملکہ برطانیہ کے چھوٹے بیٹے شہزادہ اینڈریو اور سارا فرگوسن میں اور بیٹی شہزادی این اور اس کے شوہر مارک فلپ کے درمیان بھی گزشتہ مارچ اور اپریل میں طلاقیں ہو چکی تھیں۔

برطانوی وزیر اعظم کے بیان کے وقت شہزادہ چارلس کی عمر ۴۴ سال تھی اور لیڈی ڈیانا کی عمر ۳۱ سال تھی، یعنی اپنے خاوند سے ۱۳ سال چھوٹی۔ دونوں کی شادی کو ۱۱ سال ہو چکے تھے، اس دوران دو بچے بھی پیدا ہوئے۔ یہ شادی شروع ہی سے ناخوشگواری کا شکار ہوگئی۔ شادی کے فوراً بعد ڈیانا نے محسوس کیا کہ یہ اس کی زندگی کی سب سے بڑی غلطی تھی۔ شہزادی کے مطابق چارلس بڑا سرد مہر اور اس کے دوسرے دوستوں کی طرح سمارٹ، اور خوبصورت نظر نہیں آتا تھا۔ اُسے یہ شکوہ بھی تھا کہ چارلس نے کبھی اُس سے پیار نہیں کیا۔ یہ بات بھی کسی سے پوشیدہ نہیں کہ دونوں کے شادی کے علاوہ بھی معاشقے چلتے رہے تھے۔ شاہی خاندان کے افراد کی جنسی لاابالیوں پر کتابیں چھپ چکی ہیں، کیسٹ دستیاب ہیں۔

برطانوی پریس اور میڈیا میں جو کچھ شائع ہو چکا اور شہزادوں اور شہزادیوں کی جن رنگ رلیوں کی اتنی زیادہ تشہیر ہو چکی ہے یہاں انہیں دوبارہ بیان کرنے کی گنجائش نہیں۔ بکنگھم پیلس جنسی آزادی کی وجہ سے بہت زیادہ بدنام اور رسوا ہو چکا ہے۔ دیکھئے اب برطانوی حکومت کی اس شرافت سوختہ خاندان کی علامتی شہنشاہیت کب تک قائم رکھتی ہے؟

اس بیان میں یہ بھی کہا گیا تھا کہ شاہی جوڑے کی موجودہ علیحدگی کے مطابق دونوں فریق شاہی حقوق اور مراعات کے حامل رہیں گے۔ دو سال کے اندر اندر باہمی رضامندی سے طلاق دے سکیں گے اور پانچ سال کے بعد بغیر باہمی رضامندی سے طلاق ہو سکے گی۔ طلاق کی صورت میں چارلس کو تخت نشینی کی لائن میں اپنا پہلا نمبر کھونا پڑے گا اور ڈیانا کو بیشتر شاہی مراعات سے ہاتھ دھونا پڑے گا۔ ہو سکتا ہے کہ ملکہ الزبتھ کے بعد جو گزشتہ ۴۰ سال سے تخت پر براجمان ہیں۔ شہزادہ ولیم کو تخت نشینی کا موقع مل جائے۔ چارلس اور ڈیانا کی علیحدگی کا ملکہ اور اس کے خاوند کو بھی صدمہ ہوا تھا۔ بچوں نے بھی علیحدگی کو اچھا محسوس نہیں کیا۔ شہنشاہیت کے مستقبل کے سوال پر وزیر اعظم جان میجر نے کہا تھا کہ ہم شہنشاہیت کے زیر سایہ ہیں اور آئندہ بھی رہیں گے۔

شاہی خاندان کے احوال کا تجزیہ کرنے سے جو حقائق سامنے آتے ہیں وہ اس طرح ہیں۔

۞ طویل عرصہ سے عیش وعشرت اور آرام کی فراوانیوں کی وجہ سے اندر سے خاندان کھوکھلا اور خستہ ہو چکا ہے۔

۞ ڈیانا خاندان کے روایتی شاہی طور طریقوں اور رکھ رکھاؤ جیسے معاملات سے اپنے آپ کو ہم آہنگ نہ کر سکی۔

۞ برطانوی معاشرہ بہت زیادہ آزاد معاشرہ ہے لیکن اس کے باوجود چارلس اور ڈیانا شادی سے پہلے ایک دوسرے کو اچھی طرح نہیں سمجھ پائے۔ لیڈی کمبل کے مطابق ڈیانا نے پہلے تو شہزادہ چارلس کو شادی کے جال میں پھنسانے کے لیے بڑی محنت کی لیکن شادی کے فوراً بعد اس نے چارلس سے ہاتھ کھینچنا شروع کر دیا تھا۔ شہزادہ چارلس کو بھی جلد ہی علم ہو گیا کہ اُن میں کوئی بھی چیز مشترک نہیں۔ ڈیانا کے مطابق اسے چارلس کی بعض ناپسندیدہ عادات واطوار کا پتہ تھا لیکن اس کا خیال تھا کہ ان کو بدل لے گی جس میں وہ کامیاب نہ ہو سکی۔ یوں محسوس ہوتا ہے کہ اس شادی میں ڈیانا کی مسحور کن خوبصورتی اور چارلس کی شاہی حیثیت کا زیادہ ہاتھ تھا۔

۞ میرے خیال میں دنیا میں جتنی بے پایاں جنسی آزادی آج کے دور میں ہے، تاریخ میں اس سے پہلے کبھی نہ تھی۔ برطانیہ میں تو ہم جنسیت کو بھی قانونی تحفظ حاصل ہے۔ ان حالات میں شادی جیسے مقدس رشتوں کے لیے احترام اور استحکام ممکن نہیں۔ یہی وجہ ہے کہ آج کل پورے مغرب میں شادی جیسے اہم سماجی دستور کا خاتمہ ہو رہا ہے اور مادر پدر آزادی کو فروغ حاصل ہو رہا ہے۔ برطانیہ کا شاہی خاندان بھی آخر برطانوی معاشرے کا ہی حصہ ہے۔

۞ چارلس اور ڈیانا کی شادی کی بربادی میں حد سے زیادہ نمود ونمائش کا حصہ ہے۔ یاد رہے کہ زیادہ نمود ونمائش کی وجہ سے لوگوں کے دلوں میں آپ کے خلاف حسد بھڑک اٹھتا ہے اور یہ وہ جذبہ ہے جو آپ کو خس وخاشاک بھی کر سکتا ہے۔ اسی لیے کلام پاک میں بھی حسد سے پناہ مانگی گئی ہے۔ ڈیانا نے تو نمود ونمائش کے حوالے سے فلم ایکٹرسوں کو بھی مات کر دیا تھا۔

چارلس کے بارے میں ڈیانا کے خیالات سے اس بات کی بھی نشاندہی ہوتی ہے کہ دونوں کے درمیان جسمانی، ذہنی اور روحانی مطابقت بھی نہیں تھی۔ کامیاب ازدواجی زندگی کے لیے میاں بیوی کے درمیان جسمانی، ذہنی اور روحانی مطابقت کا ہونا بہت ضروری امر ہے۔

عمل برائے ہر مشکل

حضرت محی الدین جیلانیؒ نے فرمایا ہے جو شخص ایک سو گیارہ مرتبہ اس دعا کو پڑھے، جو کچھ مشکل ہو حق تعالیٰ اس کی ہر مشکل کو آسان کر دے گا۔ حضرتؒ فرماتے ہیں میں نے جو کچھ پایا اس دعا کو پڑھنے سے پایا۔ اس دعا کو فجر یا عشاء کی نماز کے بعد پڑھے۔ اس وقت تک جب تک کہ مقصد میں کامیابی نہ ہو۔ ’’**اَللّٰهُ كَافِىْ اَلْكَافِىْ وَقَصَدْتُ الْكَافِىْ وَجَدْتُ الْكَافِىْ بِكَافِىْ اَلْكَافِىْ وَكَفَانِى الْكَافِىْ وَنِعْمَ الْكَافِىْ وَلِلّٰهِ الْحَمْدُ**‘‘ اس کے اول وآخر گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف پڑھے۔

(عمر دراز شاہ۔ اوکاڑہ)

عبقری 29 دل کی گھبراہٹ سے نجات: بادام کی گری 11 عدد، سبز الائچی 7 دانے، زرشک شیریں ایک تولہ ان کو خوب رگڑ کر چینی ملا کر چٹنی بنائی، اور تھوڑی تھوڑی کھائیں۔

تھوڑی سی نظرِ کرم خود پر بھی

آپ چاہتی ہیں کہ لوگ آپ کو سراہیں، آپ کی تعریف کریں اور یہ کہنے پر مجبور ہو جائیں کہ '' آپ واقعی اچھی لگ رہی ہیں'' تو ہمیشہ عمر، موسم، شخصیت اور تقریب کی نوعیت پیش نظر رکھیں۔ (سعدیہ قیصر، کراچی)

تقریب چاہے کسی شادی کی ہو یا سالگرہ کی۔ دعوت نامہ عقیقے کا آئے یا چائے کی پارٹی کا۔ خواتین کے ذہن میں دو ہی باتیں فوری طور آتی ہیں کہ وہاں دیا کیا جائے اور پہنا کیا جائے۔ دعوت نامہ بھیجنے والے کو کس طرح خوش کیا جائے اور خود اپنی تیاری کس طرح کی جائے۔ پہلی بات کا فیصلہ تو ہم آپ پر ہی چھوڑتے ہیں، البتہ دوسرے مسئلے کے حوالے سے کچھ ایسی تجاویز پیش ہیں جن پر دھیان دے کر آپ اپنی ذات ہی سے مزید خوشیاں حاصل کر سکتے ہیں۔

سب سے پہلی بات یہ کہ اگر آپ کے نزدیک فیشل اور بلیچ وغیرہ ضروری اور اہم ہیں، تو یہ کام پارٹی سے ایک دو دن پہلے ہی کر لیں تا کہ اس دن آپ صرف جانے کی تیاری کریں۔ ہمیشہ تقریب کی نوعیت دیکھ کر لباس کا انتخاب اور بقیہ تیاری کیجئے۔ تقریب بڑی ہے یا چھوٹی، اپنوں میں ہے یا غیروں میں، قریبی جاننے والوں میں ہے یا دور کے رشتے داروں میں۔ پھر اسی مناسبت سے لباس منتخب کیجئے اور تیاری کے باقی مراحل بھی۔

لباس کا انتخاب ہمیشہ پہلے سے کر کے رکھیں۔ یہ نہیں کہ جب جانا ہے تو الماری کا پوسٹ مارٹم کیا جا رہا ہے۔ لباس نہ صرف پہلے سے منتخب کر لیں بلکہ پریس کر کے لٹکا بھی دیں۔ اس میں آپ ہی کی آسانی ہے۔ لباس کے بعد میک اَپ کی باری آتی ہے۔ میک اَپ بھی ہمیشہ کپڑوں کے کام اور پارٹی کی مناسبت سے کیجئے۔ اس کے ساتھ ہی اپنی عمر اور شخصیت کو بھی مدِ نظر رکھیں۔ یہ بہت ضروری امر ہے۔ اکثر خواتین جب اپنی عمر اور شخصیت کے اعتبار سے لباس اور میک اَپ وغیرہ کا اہتمام نہیں کرتیں تو پھر یقیناً دوسرے ان پر سیر حاصل تبصرے کرتے ہیں۔ تو کیا آپ کو اچھا لگے گا کہ لوگ سب کچھ چھوڑ چھاڑ کر آپ ہی کو ہدف تنقید بنائیں۔ کہنے کا مقصد صرف یہ ہے کہ اگر آپ چاہتی ہیں کہ لوگ آپ کو سراہیں، آپ کی تعریف کریں اور یہ کہنے پر مجبور ہو جائیں کہ '' آپ واقعی اچھی لگ رہی ہیں'' تو ہمیشہ عمر، موسم، شخصیت اور تقریب کی نوعیت کو پیش نظر رکھیں۔ کسی بھی تقریب میں جانے سے پہلے اپنے ہاتھوں، پیروں اور جلد کی صفائی پر خاص توجہ دیں۔ پارلر نہ جا سکیں تو گھریلو ٹوٹکوں ہی کو استعمال کر کے یا کسی پھل کے ماسک وغیرہ سے جلد کی تر و تازگی بحال کریں اور ہاں! بالوں میں اچھی طرح شیمپو ضرور کریں۔ آپ کے زیورات اور میک اَپ ہمیشہ تقریب کی مناسبت ہی سے ہونے چاہئیں۔ نیز فیشن کا خیال بھی ضرور رکھیں۔ آؤٹ آف فیشن چیزیں آپ کو وقت سے بہت پیچھے لے جاتی ہیں یا پھر خود آپ میں ایسی شخصیت ہو کہ '' جو پہن لیں، وہ ان ہو جائے۔''

ان چند آسان تجاویز پر عمل کر کے آپ خود کو کتنا بہتر اور خوش نما بنا سکتی ہیں، خود سے ہی کتنی خوشیاں مزید حاصل کر سکتی ہیں۔ ہم کچھ نہیں کہیں گے بس آپ خود پر ذرا سی توجہ دے کر ایک بار کسی خوبصورت، باذوق سی محفل میں شریک ہو کر دیکھیں۔ لوگوں کے خوبصورت الفاظ اور سراہے جانے والی نگاہیں جو کچھ کہیں، انہیں غور سے سنیں۔

(بقیہ: اُجلی اور نکھری جلد کے راز)

خوب یک جان کریں اور بعد میں گلیسرین پانچ گرام، عرق گلاب پانچ گرام ملائیں۔ حسب دستور رات کو استعمال کریں۔ جلدی خشکی میں مفید ہے۔ (4) مغز بادام بیس عدد۔ رات کو پانی میں بھگو دیں صبح اٹھ کر ان کا چھلکا اتار کر سفید مغز پانی میں پیس کر لئی سی بنا لیں اور اس میں ایک چمچہ شہد ملا کر ہاتھ، گردن اور چہرے پر لگائیں اور ایک گھنٹہ بعد نہا لیں۔ جلد کو نرم، ملائم اور خوبصورت بناتا ہے۔

روغن خاص: ۔ اصلی بادام روغن 50 گرام، سرسوں کا روغن 50 گرام، روغن گری 50 گرام، روغن زیتون 50 گرام اور عطر گلاب 10 قطرے خوب یک جان کریں۔ یہ روغن جلدی خشکی کے علاوہ بالوں کو چمک دار اور مضبوط بھی کرتا ہے۔ سر کی خشکی کے لیے انتہائی مفید ہے۔

آب برگ گیندہ: ۔ موسم سرما میں ہاتھ پاؤں کا خشکی کے باعث پھٹ جانا یا سیاہ ہو جانا کے لیے آب برگ گیندہ انتہائی مفید ہے۔ بلکہ داد کو بھی مفید ہے جو موسم سرما میں خشکی سے ہو۔

کالے جادو سے نجات کا آسان عمل

فَلَمَّآ اَلْقَوْا قَالَ مُوْسٰی مَا جِئْتُمْ بِهِ ۙ السِّحْرُ ؕ اِنَّ اللّٰهَ سَيُبْطِلُهٗ ؕ اِنَّ اللّٰهَ لَا يُصْلِحُ عَمَلَ الْمُفْسِدِيْنَ ○ وَيُحِقُّ اللّٰهُ الْحَقَّ بِكَلِمٰتِهٖ وَلَوْ كَرِهَ الْمُجْرِمُوْنَ (سورۂ یونس آیت نمبر 81 تا 82)

فَوَقَعَ الْحَقُّ وَبَطَلَ مَا كَانُوْا يَعْمَلُوْنَ ○ فَغُلِبُوْا هُنَالِكَ وَانْقَلَبُوْا صٰغِرِيْنَ ○ وَاُلْقِيَ السَّحَرَةُ سٰجِدِيْنَ ○ قَالُوْٓا اٰمَنَّا بِرَبِّ الْعٰلَمِيْنَ ○ رَبِّ مُوْسٰى وَهٰرُوْنَ ○

(سورۂ اعراف آیت نمبر 118 تا 122)

اِنَّمَا صَنَعُوْا كَيْدُ سٰحِرٍ ؕ وَلَا يُفْلِحُ السّٰحِرُ حَيْثُ اَتٰى ○ (سورۂ طٰہٰ آیت نمبر 69)

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ ؕ

قُلْ اَعُوْذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ ○ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ ○ وَمِنْ شَرِّ غَاسِقٍ اِذَا وَقَبَ ○ وَمِنْ شَرِّ النَّفّٰثٰتِ فِي الْعُقَدِ ○ وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ اِذَا حَسَدَ ○

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ ؕ

قُلْ اَعُوْذُ بِرَبِّ النَّاسِ ○ مَلِكِ النَّاسِ ○ اِلٰهِ النَّاسِ ○ مِنْ شَرِّ الْوَسْوَاسِ ۙ الْخَنَّاسِ ○ الَّذِيْ يُوَسْوِسُ فِيْ صُدُوْرِ النَّاسِ ○ مِنَ الْجِنَّةِ وَالنَّاسِ ○

پہلے روز نیا برتن لے کر اس میں پانی بھر لیں، پھر اس میں مندرجہ بالا آیات گیارہ مرتبہ پڑھ کر دم کریں، پھر اس میں سے تین گھونٹ پانی مریض کو پلائیں اور ایک بوتل میں کچھ پانی، دن بھر پینے کے لیے لے لیں۔ باقی ماندہ پانی سے مریض کو نہلائیں، برتن پہلے روز نیا ہونا چاہیے۔ یہ عمل چالیس روز تک بلا ناغہ ہونا چاہیے۔ ان شاء اللہ چالیس دن ختم ہونے سے پہلے پہلے کالا جادو کا یقینی خاتمہ ہو جائے گا۔ بہت دفعہ کا آزمایا ہوا عمل ہے۔ اس عمل کے لیے پختہ یقین کا ہونا بہت ضروری ہے۔ (مرسلہ: مولانا محمد عثمان قریشی۔ بلال پارک لاہور)

بگڑے ٹانسلز کا شافی علاج

حضور اکرم ﷺ نے فرمایا کہ اے خواتین تم پر افسوس ہے کہ اپنے بچوں کو یوں قتل کرتی ہو اگر آئندہ کسی بچے کو حلق میں سوزش ہو اور اس کے سر میں درد ہو تو قسط ہندی کو رگڑ کر اس کو چٹا دو۔ حضرت عائشہؓ نے اس پر عمل کیا بچہ تندرست ہو گیا۔

(حکیم عبدالجبار)

گلے پڑنا (Tonsilitus)

فرمان رسول ﷺ: اپنے بچوں کو حلق کی بیماری میں گلا دبا کر عذاب نہ دو جبکہ تمہارے پاس قسط موجود ہے (بخاری و مسلم)

امراض حلق میں گلے پڑنا ایک مشہور مرض ہے۔ اس کو انگریزی میں (Tonsilitus)، عربی میں ورم لوزتین، اردو میں گلے پڑنا یا گلے پھول جانا کے نام سے موسوم کیا جاتا ہے۔ حلق میں زبان کی پچھلی طرف دونوں اطراف میں چھوٹے چھوٹے غدود ہوتے ہیں۔ ان غدود (ٹانسلز) کو انسانی بدن کا دربان کہا جاتا ہے۔ کیونکہ یہ غدود جراثیم کو آگے جانے سے روکتے ہیں اور جراثیم کو ناکارہ بنا دیتے ہیں۔ لیکن بعض اوقات شدید حملے کی صورت میں یہ سنتری خود متورم ہو جاتے ہیں۔ اس حالت کو گلے پڑنا یا ٹانسلز کا پھول جانا کہتے ہیں۔ گلے پڑنے کا مرض آج کل بچوں اور بڑوں میں بہت زیادہ ہے۔ اس کے علاج میں غفلت سے نمونیہ اور دم کشی تک نوبت پہنچ جاتی ہے۔

اس مرض کے اسباب مندرجہ ذیل ہیں:

فضائی آلودگی مثلاً گرد و غبار اور دھواں، زیادہ گرم اور سرد اشیاء کا استعمال یعنی گرم گرم کھانے کے بعد فوراً ٹھنڈا پانی یا ٹھنڈی بوتل پینا۔ قوت مدافعت کی کمزوری، تمباکو نوشی، بارش میں بھیگنا، گندی اشیاء منہ میں ڈالتے رہنا۔ فیڈر اور چوسنی سے جراثیم کی معقول مقدار حلق میں جاتی رہتی ہے۔ آئس کریم اور قلفیاں جن میں شکرین ہوتی ہے، کھانا گلے پڑنے کا سبب بنتی ہیں۔

علامات: اس بیماری کی ابتداء گلے میں خراش اور گرانی سے شروع ہوتی ہے، مریض کو تھوک نگلنے میں درد اور چبھن ہوتی ہے، خفیف لرزے کے ساتھ بخار ہو جاتا ہے، ٹانسلز (لوزتین) سرخ اور متورم نظر آتے ہیں، نبض تیز اور جسم گرم ہو جاتا ہے، گردن گھمانے میں درد ہوتا ہے، بھوک ختم ہو جاتی ہے، کمزور بچوں میں اس مرض کے بار بار حملے کی وجہ سے گلے اکثر پھولے رہتے ہیں جس کی وجہ سے بچہ منہ کھول کر سانس لیتا ہے اور گہری نیند نہیں سو سکتا۔ ہاضمے کی خرابی اور بھوک کی کمی کی وجہ سے بچہ کمزور اور کم عقل ہو جاتا ہے۔ قد چھوٹا رہ جاتا ہے۔ گلے سے رسنے والا بدبودار تھوک معدے میں جانے کی وجہ سے جوڑوں میں سوزش ہو جاتی ہے۔ زہریلی رطوبت خون میں ملنے کی وجہ سے دل کے والو متورم ہو کر ہمیشہ کے لیے تکلیف کا باعث بن جاتے ہیں۔

علاج: اس مرض کے علاج سے اگر غفلت کی جائے تو ہمیشہ اس کے خطرناک نتائج دیکھنے میں آتے ہیں۔ اس کے بار بار حملے ہوتے ہیں۔ علاج سے شدت میں کمی آ جاتی ہے۔ لیکن بیماری برقرار رہتی ہے اور اندر ہی اندر گھن کی طرح کھائے جاتی ہے۔ مرض کے حملے کے دوران مریض مکمل آرام کرے، گلے پڑنے کے جتنے اسباب بیان کئے گئے ہیں، ان سے پرہیز کرے۔ ترش اور زیادہ سرد اور گرم اشیاء سے پرہیز کرے۔ گرم گرم کھانا کھانے سے حلق کی جھلیوں اور غدود میں ورم ہو جاتا ہے۔ اسی لیے نبی کریم ﷺ نے گرم گرم کھانا کھانے سے منع فرمایا۔ ہر قسم کے تیزابی کولا مشروبات، تمباکو نوشی، پان، آئس کریم، ٹافیاں اور چیونگم سے پرہیز کیا جائے۔

طب نبوی ﷺ: معالج روح و جسم نبی کریم ﷺ نے اکثر امراض کا اصولِ علاج عطا فرمایا ہے لیکن تفصیل معالج کی تحقیق کے لیے چھوڑ دی تاکہ تفصیل اور تحقیق کا عمل مسلسل جاری و ساری رہے۔ تین بیماریاں ایسی ہیں، جن کا علاج آپ ﷺ نے خود کر کے دکھایا۔ ان میں وجع القلب، استسقاء یعنی پیٹ میں پانی پڑنا اور گلے کی سوزش شامل ہے۔ حضرت جابر بن عبداللہؓ روایت کرتے ہیں کہ حضور اکرم ﷺ نے فرمایا۔ اے عورتو! تمہارے لیے مقام افسوس ہے کہ تم اپنی اولاد کو قتل کرتی ہو۔ اگر کسی بچے کے گلے میں سوزش ہو یا سر میں درد ہو تو قسط ہندی لے کر رگڑ کر بچے کو چٹا دے۔

حضرت جابرؓ ایک اور روایت میں فرماتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ حضرت عائشہؓ کے گھر میں داخل ہوئے تو ان کے پاس ایک بچہ تھا جس کے منہ اور ناک سے خون بہہ رہا تھا۔ آپ ﷺ نے پوچھا یہ کیا ہے؟ جواب ملا کہ بچے کو غدرہ ہے۔ حضور اکرم ﷺ نے فرمایا کہ اے خواتین تم پر افسوس ہے کہ اپنے بچوں کو یوں قتل کرتی ہو اگر آئندہ کسی بچے کو حلق میں سوزش ہو اور اس کے سر میں درد ہو تو قسط ہندی کو رگڑ کر اس کو چٹا دو۔ حضرت عائشہؓ نے اس پر عمل کیا، بچہ تندرست ہو گیا۔ (مسلم)

حضرت عبداللہؓ سے مختلف محدثین نے اسی مضمون اور مفہوم کی پانچ احادیث بیان کی ہیں جن میں مختلف انداز میں یہی نسخہ بار بار اصرار کے ساتھ گلے کی سوزش میں بتایا گیا ہے۔

حضرت انس بن مالکؓ نے روایت کی ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا ''اپنے بچوں کو حلق کی بیماری میں گلا دبا کر عذاب نہ دو جبکہ تمہارے پاس قسط موجود ہے'' (بخاری و مسلم)

ہمارے ملک میں بھی یہ رواج ہے کہ عورتیں بچے کا گلا خراب ہونے کی صورت میں بچے کا منہ کھلوا کر اس کا گلا دبا دیتی ہیں اور گلے میں توے کی سیاہی یا راکھ لگا دیتی ہیں، یہ طریقہ نہایت غلط ہے۔ آپ نے بچوں کا گلا دبانے سے منع فرمایا اس طرح گلے کو دبا کر غدود کو توڑنا جریان خون کا باعث بنتا ہے اور اس سے موت واقع ہو جاتی ہے۔ میں نے اسی طرح کے عمل کی وجہ سے کئی بچوں کی موت واقع ہوتی دیکھی ہے۔ قسط بنیادی طور پر جراثیم کش ہے۔ جراثیم اس کے عادی نہیں ہوتے جبکہ دیگر جراثیم کش ادویات کے عادی ہو جاتے ہیں۔ قسط جسم میں قوت مدافعت بڑھاتی ہے۔ قسط جیسی مفید اور موثر دوا کے ہوتے ہوئے گلے نکلوانا یا اس کا آپریشن کروانا افسوسناک امر ہے۔ ام المومنین حضرت سلمہؓ فرماتی ہیں کہ نبی کریم ﷺ کو زندگی بھر کبھی کوئی ایسا زخم نہیں آیا یا کانٹا نہیں لگا جس پر مہندی نہ لگائی ہو۔ (بقیہ صفحہ نمبر 38 پر)

خواتین پوچھتی ہیں؟

یہ صفحہ خواتین کے روزمرہ خاندانی اور ذاتی مسائل کے لیے وقف ہے۔ خواتین اپنے روزمرہ کے مشاہدات اور تجربات ضرور تحریر کریں۔ نیز صاف صاف اور مکمل لکھیں چاہے بے ربط ہی کیوں نہ لکھیں۔ (ام اوراق)

پھلبہری کا مرض

ہارلے سٹریٹ، پشاور روڈ اور راجہ بازار راولپنڈی سے مختلف خطوط پھلبہری کے بارے میں آئے ہیں۔ اس سلسلے میں اتنا جان لیجئے کہ یہ ایک ایسا مرض ہے جس کے لیے حضرت عیسٰی علیہ السلام کو معجزہ دیا گیا۔ اب ظاہری بات ہے جس بیماری کے لیے پیغمبر کو معجزہ عطا ہوا، اس کا علاج عام انسان کے بس میں نہیں۔ پھر یہ مرض کچھ ایسا تکلیف دہ بھی نہیں۔ پھلبہری کے مریضوں سے مجھے اتنا کہنا ہے کہ آپ اب سردی کے موسم میں بتھوے کا ساگ روزانہ کھائیے اور اس کے تازہ پتے لے کر داغوں پر صبح شام ملیے۔ بازار میں سرسوں کے ساگ کے ساتھ ہی اب بتھوے کا ساگ بھی آجائے گا۔ تازہ بھنگرہ ملے تو اس کے پتے بھی داغوں پر مل سکتے ہیں۔ کسی مالی سے پوچھ لیجئے۔ اس میں چھوٹے چھوٹے سفید پھول آتے ہیں اور اس کی پتی ہاتھ میں ملنے سے سیاہ ہوجاتی ہے۔

اروی مفید غذا

ہمارے گھر میں اروی کوئی نہیں کھاتا۔ سب کہتے ہیں یہ اچھی غذا نہیں، بادی ہے۔ آپ اس کے بارے میں ضرور لکھیں اور اس کی کوئی چیز بنانا بتائیے۔ (ارم۔لاہور)

☆ ارم بی بی! اروی اچھی غذا ہے، خصوصاً کمزور، دبلے پتلے لوگوں کے لیے کیونکہ یہ وزن بڑھاتی اور کمزوری دور کرتی ہے۔ دودھ پلانے والی خواتین کے لیے بہت مفید ہے۔ اس کا سالن کھانے سے دودھ زیادہ ہوتا ہے۔ گوشت کے ساتھ اروی کا سالن بنا کر کھائیے۔ لوگ اسے بادی کہتے ہیں۔ لیموں، ہری مرچ، پیاز، پودینے کی سلاد کے ساتھ اس کا ذائقہ دوبالا ہوجاتا ہے۔ اروی کی بھجیا بنتی ہے۔ اس کے پتے بیسن میں لپیٹ کر، تل کر کھائے جاتے ہیں۔ اس کے پتوں کا سالن بھی پکایا جاتا ہے جو بہت لذیذ ہوتا ہے۔

جن لوگوں کو گنٹھیا اور جوڑوں کا درد ہو، انہیں اروی نہیں کھانی چاہیے۔ طبی لحاظ سے اروی معدے کے لیے مفید ہے، اس کے لیس سے لوگ گھبراتے ہیں۔ اروی چھیل کاٹ کر پانی میں ایک چمچ نمک ڈال کر دس پندرہ منٹ کے لیے بھگودیں۔ پھر مدھانی سے پانی کا جھاگ بنا کر پانی پھینک دیں۔ دو تین بار ایسا کرنے سے سارا لیس نکل جائے گا۔ گوشت کے سالن میں اروی ڈال کر دہی ملائیے اور خوب بھر کر شوربا کر لیجئے۔ اروی بینگن بھی لوگ شوق سے کھاتے ہیں۔

اروی کے کباب بڑے مزے کے بنتے ہیں۔ ان کی ترکیب یہ ہے موٹی اروی آدھ کلو لے کر چھلکوں سمیت ابال لیں۔ پھر چھیل کر رکھ لیں۔ موٹی کوٹی ہوئی سرخ مرچ آدھی چمچ، نمک حسب ذائقہ، سفید زیرہ موٹا کوٹا ہوا آدھی چمچ، اجوائن کے دانے دو چٹکی، پسا ہوا انار دانہ ایک چمچ لہسن پسا ہوا آدھی چمچی، ہری مرچ دو عدد باریک کاٹ لیں۔ پودینے کے تھوڑے سے پتے اور ہرا دھنیا کاٹ لیں۔ آدھی پیالی بیسن لے کر تھوڑے سے پانی میں سارے مصالحے ملا دیجئے۔ اروی کو ہاتھ سے دبا کر بیضوی شکل کے کباب کی طرح بنائیے۔ بیسن میں ڈبو کر تیل یا گھی میں تل لیجئے۔ انار دانے اور پودینے کی چٹنی کے ساتھ کھائیے۔ جس تیل یا گھی میں تلنا ہو اس میں پہلے چھ سات دانے میتھی کے ڈال دیجئے۔ سرخ ہو جائیں تو انہیں چمچے سے نکال کر پھینک دیجئے۔ اس سے ذائقہ مچھلی کی طرح لگے گا۔

قبض کا علاج

راحت بی بی حیدرآباد سے لکھتی ہیں کہ گیس کے لیے ادرک کا مربہ بہت مفید ثابت ہوا ہے۔ اس طرح کی دوا بہت جلد فائدہ دیتی ہے۔ مجھے اب کوئی ایسا ٹوٹکا بتائیے جس سے قبض بالکل نہ رہے اور آنتیں صاف ہوجائیں؟

☆ راحت صاحبہ! اللہ تعالیٰ نے ہمارے لیے بے شمار نعمتیں اپنی رحمت کے ساتھ عطا فرمائی ہیں۔ آپ قدرتی علاج کیجئے۔ صبح نماز کے وقت اٹھیں وضو کر کے نماز پڑھیں اور پھر چار گلاس تازہ پانی وقفہ کر کے پی لیں۔ اس کے آدھ گھنٹہ بعد ناشتا کیجئے۔ صبح کی سیر کیجئے۔ کم از کم ۸ گلاس پانی دن میں ضرور پی لیا کریں۔ رات کو سوتے وقت ایک چمچی ثابت اسبغول کی کھائیے۔ ہلکا گرم دودھ بھی پی سکتی ہیں۔ سبزیاں، سلاد خوب کھائیے۔ چھے دانے منقہ بیج نکال کر کھالیا کریں۔ کبھی کبھی دن کے دس بجے زیتون کا تیل ایک چمچ خالی پیٹ پی لیا کریں۔ اس سے آنتیں نرم رہیں گی۔ زیتون کا تیل بے انتہا مفید ہے۔ قرآن پاک میں زیتون کو مبارک درخت قرار دیا گیا ہے۔ رات کو سوتے وقت جبکہ کھانا کھائے ڈھائی گھنٹے ہوگئے ہوں، آپ ایک چمچ زیتون کا تیل پی سکتے ہیں اس کے بعد کچھ نہیں کھانا پینا۔ دائمی قبض کی تمام شکایات اس سے دور ہو جاتی ہیں۔ آپ زیتون کا تیل پئیں تو اسبغول استعمال نہ کریں۔

کرخت آواز

مسز ہارون لطیف لالہ موسیٰ سے لکھتی ہیں "میرے بھائی کی آواز بہت کرخت ہے اور بہت بری لگتی ہے۔ کیا اس کی آواز اچھی ہوسکتی ہے؟

☆ محترمہ! لالہ موسیٰ میں ملٹھی، عناب اور بادام تو ضرور مل جاتے ہوں گے۔ آپ یہ تینوں دو دو تولہ لے کر ہاون دستے میں خوب کوٹ پیس لیں۔ بادام چکھ لیں کہیں کڑوے نہ ہوں۔ پھر ذرا سا پانی ملائیں اور اس کی گولیاں بنا کر رکھ لیں۔ دو تین دن دھوپ میں سکھا لیں۔ بھائی کو سمجھائیں یہ گولیاں دن میں چار پانچ دفعہ منہ میں رکھ کر چوسا کیجئے، آواز میں فرق پڑے گا۔ ملٹھی صاف ہو، اس کا چھلکا اتار دیجئے، پھر اس کو باریک کیجئے گا۔

بچہ کانپتا رہتا ہے

ف۔ر گوجرانوالہ سے لکھتی ہیں: "میرا بیٹا آٹھ ماہ کا ہے، اس کو دورے پڑتے ہیں۔ اسے ریوٹرل، فینوباربی ٹون اور دوسری دوائیں چھ ماہ سے کھلا رہے ہیں۔ مگر وہ ٹھیک نہیں ہوتا۔ بٹھاتی ہوں تو کانپتا رہتا ہے۔ اس نے میرا دودھ بھی نہیں پیا۔"

☆ ف صاحبہ! آپ بیٹے کو گوجرانوالہ میں بچوں کے خصوصی معالج کو دکھائیے۔ سی ایم ایچ میں بھی دکھا سکتی ہیں۔ دورے کی نوعیت اور وقفہ دیکھ کر وہ دوا تجویز کریں گے۔

ہچکی روکنا آسان: ہچکی آرہی ہو تو لونگ کھالیں ہچکی بند ہوجائے گی۔

پانی سے بائیس خطرناک بیماریوں کا خاتمہ

اگر ہم روزانہ آٹھ سے دس گلاس صاف پانی پئیں اور مناسب ورزش کے ساتھ متوازن خوراک استعمال کریں تو اللہ تعالیٰ بہت سی بیماریوں سے نجات دلا سکتا ہے۔ پانی پینے کے اسلامی طریقہ سے موجودہ سائنسی تحقیق نے بھی اتفاق کیا ہے۔

(نور احمد نور، گوجرانوالہ)

جسم میں ڈی ہائیڈریشن (پانی کی قلت) سے نقصانات:۔ چکر، سر درد اور بھاری پن، تھکن اور کمزوری، نظر میں کمی و دھندلاہٹ، منہ کی خشکی اور بھوک کی کمی، قوت سماعت میں کمی، خشک اور گرم جلد، نبض کی رفتار میں اضافہ، سانس کا پھولنا، چال و رفتار میں لڑکھڑاہٹ، پیشاب کی بار بار حاجت، وغیرہ وغیرہ۔

آلودہ و گدلا پانی بہت ہی نقصان دہ ہے:۔ گدلا اور آلودہ پانی دنیا میں سب سے بڑا قاتل گردانا گیا ہے۔ عالمی ادارہ صحت کی رپورٹ کے مطابق دنیا بھر میں روزانہ ایک لاکھ اور پچیس ہزار افراد گدلا پانی پینے سے اپنی زندگی سے ہاتھ دھو رہے ہیں۔ وطن عزیز، پاکستان میں 25 سے 30 فی صد اموات معدے اور آنتوں کی بیماریوں کا باعث ہیں۔ یہ بیماریاں گدلے پانی سے ہی پیدا ہوتی ہیں۔ جو کہ مندرجہ ذیل ہیں، ٹائیفائڈ بخار، آنتوں کا بخار، ہیضہ، انتڑیوں کی سوزش، بدہضمی، گیس، معدے کا السر، اپھارہ، اسہال اور جوڑوں کا درد جیسے خطرناک امراض گندے پانی کا سبب ہیں۔

دل کی بیماریاں اور ہائی بلڈ پریشر:۔ جسم میں پانی کی کمی سے خون گاڑھا ہونا شروع ہوتا ہے۔ جس سے اس کے بہاؤ میں رکاوٹ آنے لگتی ہے اور پورے جسم تک خون پہنچانے کے لیے دل کو زیادہ محنت کرنا پڑتی ہے۔ ہائی بلڈ پریشر کی صورت میں جسم میں پانی کی کمی ہونے سے خون کی نالیاں تنگ ہونا شروع ہوتی ہیں۔ اس سے بھی دل کو زیادہ محنت کرنا پڑتی ہے۔ امریکی ریاست کولمبیا کی یونیورسٹی آف ساؤتھ کورولین سے وابستہ ڈاکٹر مارک ڈیوس کا کہنا ہے کہ ''ہماری بیشتر تکالیف کا تعلق ناکافی غذا کی بجائے گندہ پانی پینے سے ہے۔'' کیلیفورنیا کی لوما لنڈا یونیورسٹی کے شعبہ تحقیق کے سربراہ کا کہنا ہے کہ ''جو لوگ پانی کی جگہ مشروبات، چائے، کافی استعمال کرتے ہیں ان میں بھی دل کا دورہ پڑنے کے خطرات دوگنا ہوتے ہیں۔''

صاف پانی کے فائدے:۔ صاف پانی کے استعمال سے اسہال، معدے اور آنتوں کی خرابی سمیت دیگر کئی جراثیمی بیماریوں سے 50 فی صد تک بچاؤ ممکن ہے۔ اس کے علاوہ صاف پانی انسانی ذہنی و جسمانی نشوونما میں کلیدی حیثیت کا حامل ہے۔ بچوں کو دودھ اور پھلوں کے رس کی بجائے صاف پانی زیادہ مقدار میں پلانا چاہیے۔ کیونکہ اس سے جسم میں موجود اضافی نمک خارج ہونے میں مدد ملتی ہے۔ برطانیہ میں فوڈ اینڈ موڈ پراجیکٹ نے عمومی صحت اور ذہنی کیفیت پر خوراک کے اثرات کے حوالے سے تجربات کیے جس سے ثابت ہوا ہے کہ ایسے 80 فی صد لوگ ہیں، جنہوں نے پانی کے ذریعے ذہنی طور پر صحت بہتر بنانے کی کوشش کی اور تسلی بخش بہتری دیکھنے میں آئی۔ ایڈبرگ (برطانیہ) کے ایک سکول کے اساتذہ نے طالب علموں کو دن بھر صاف پانی سے بھری بوتلیں پینے کے لیے ساتھ رکھنے کی اجازت دی تو سکول کے نتائج انتہائی شاندار رہے۔

پانی کے ذریعہ علاج:۔ بقول اطباء پانی سے مندرجہ ذیل بائیس خطرناک بیماریوں کا علاج بفضلہ تعالیٰ ممکن ہو جاتا ہے۔ دردسر، بلڈ پریشر، لقوہ، بیہوشی، کھانسی، بلڈ کولیسٹرول، بلغم، دمہ، مینن جائٹس، مروڑ، جگر کے امراض، پیشاب کی بیماریاں، ٹی بی، تیزابیت، قبض، گیس ٹربل، ذیابیطس، بواسیر، آنکھ کے امراض، استحاضہ (حیض کی بیماریاں)، بچہ دانی کا کینسر، ناک اور گلے کے امراض

صاف پانی کا استعمال اور طریقہ علاج: صبح بیدار ہوتے ہی نہار منہ پہلے چار بڑے گلاس پانی بیک وقت پیا جائے۔ پانی پینے کے بعد دانتوں کو مسواک یا برش سے صاف کیا جا سکتا ہے۔ اس کے بعد ناشتے کے دو گھنٹے بعد پانی پیا جائے۔ اس طرح دوپہر کا کھانا کھانے کے دو گھنٹے بعد پھر رات کے کھانے کے بعد دو دو گلاس پانی پیا جائے۔ رات پانی پینے کے بعد اور سونے سے پہلے پھر کوئی چیز نہ کھائی جائے۔ اگر صبح چار گلاس نہ پئے جا سکیں تو پہلے ایک گلاس کر کے پیا جائے۔ آہستہ آہستہ روزانہ پانی کی مقدار بڑھائی جائے اس تجربہ سے مندرجہ ذیل مریض اللہ کی مہربانی سے شفایاب ہو سکتے ہیں۔ ذیابیطس ایک ہفتہ کے اندر، ہائی بلڈ پریشر اور کینسر ایک ایک ماہ میں اور ٹی بی سے بفضلہ تعالیٰ تین ماہ کے بعد نجات مل سکتی ہے۔

پانی پینے کا طریقہ:۔ صاف پانی کا استعمال بیمار لوگوں کے ساتھ ساتھ صحت مند لوگوں کے لیے بھی خاصا مفید ہوتا ہے۔ بیمار اس سے تندرستی حاصل کر سکتے ہیں جبکہ صحت مند لوگ بیماریوں سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔ اگر ہم روزانہ آٹھ سے دس گلاس صاف پانی پئیں اور مناسب ورزش کے ساتھ متوازن خوراک استعمال کریں تو اللہ تعالیٰ بہت سی بیماریوں سے نجات دلا سکتا ہے۔ پانی پینے کے اسلامی طریقہ سے موجودہ سائنسی تحقیق نے بھی اتفاق کیا ہے۔ پانی بیٹھ کر پیا جائے تو جسم کی حاجت کے مطابق پانی جسم میں جاتا ہے۔ جبکہ کھڑے ہو کر پانی پینے سے جسم کی ضرورت سے زائد پانی جسم میں جاتا ہے۔ جو کہ استسقاء کا باعث ہے۔ ہمارے محسن پیغمبر رحمت عالم ﷺ نے کھڑے ہو کر پانی پینے کی ممانعت فرمائی ہے۔ اس سے معدے اور جگر کی بیماریاں لاحق ہونے کا خدشہ ہوتا ہے۔

حدیث قدسی:۔ آخر میں حدیث قدسی کے حوالے سے بات ختم کی جاتی ہے۔ حضرت ثمامہ بن عبداللہؓ کا بیان ہے کہ حضرت انسؓ برتن سے پانی پیتے وقت دو یا تین سانس لیتے تھے اور ان کا خیال تھا کہ نبی کریم ﷺ اسی طرح تین سانس لیا کرتے تھے۔ یاد رہے پانی ایک ہی سانس میں نہیں پینا چاہیے۔ پانی ٹھہر ٹھہر کر تین سانسوں میں پینا چاہیے۔ ایک ہی سانس میں کھڑے ہو کر پانی پینے سے سانس کی نالی میں پانی جانے کا خدشہ ہوتا ہے۔ دعا ہے اللہ تعالیٰ ہر مسلمان کو اس عظیم نعمت کو صحیح استعمال کرنے کی توفیق دے۔ اس کے بغیر بدنی، لباسی اور روحانی صفائی (وضو بنانے سے) ممکن نہیں ہے۔ ہر ذی روح کو آبادی، شادابی، سیرابی اور روزی کے سبب کے لیے بھی اللہ تعالیٰ نے ''پانی'' پیدا فرمایا ہے۔

شریر کی بدکاریوں کا انجام: شریر کی بدکاریاں اسے پکڑ لیں گی اور وہ اپنے ہی گناہ کی رسیوں میں جکڑا جائے گا۔

امام زین العابدینؓ کے روحانی عملیات

ادائیگی قرض کے لیے یہ دعا جمعہ کے دن پڑھنی چاہیے۔ "اَللّٰھُمَّ اکْفِنِیْ بِحَلَالِکَ عَنْ حَرَامِکَ وَاَغْنِنِیْ بِفَضْلِکَ عَمَّنْ سِوَاکَ یَا حَیُّ یَا قَیُّوْمُ"

ہر ماہ کسی ایک بزرگ کی زندگی کے آزمودہ روحانی نچوڑ آپ عبقری میں پڑھیں

ذیل میں وہ دعائیں درج ہیں جو صحیفہ حضرت امام زین العابدینؓ میں مذکور ہیں جن کی برکت سے بڑی بڑی مشکل چشم زدن میں حل ہوجاتی ہے۔

دعا طائر رومی:۔ صاحب حیوۃ الحیوان نے لکھا ہے کہ میرا ایک ہمسایہ ۲۰ سال تک بلاد روم میں اسیر رہا ہے۔ بیس سال بعد حق تعالیٰ نے خلاصی عطا فرمائی۔ میں نے اپنے ہمسایہ سے رہائی کے حالات دریافت کئے تو اس نے بیان کیا میں ایک رات بیوی بچوں کے غم میں اس قدر رویا، جس کی حد نہیں۔ اسی دوران مجھے دیوار پر ایک پرندہ یہ دعا پڑھتا ہوا نظر آیا۔ یہ دعا میں نے غور سے سن کر حفظ کرلی اور ۳ رات مسلسل پڑھتا رہا۔ تیسری رات میں یہ دعا پڑھ کر سو گیا۔ جب آنکھ کھلی تو اپنے مکان کی چھت پر موجود تھا۔ چھت سے اتر کر اپنے گھر میں آیا۔ بیوی بچوں سے ملا۔ ان کی خوشی کی کوئی حد وغایت نہ تھی۔ اس کے بعد میں حج کو گیا۔ طواف بیت اللہ میں یہی دعا پڑھ رہا تھا کہ ایک شخص نے مجھ سے کہا کہ یہ دعا تو روم میں ایک پرندہ پڑھا کرتا تھا۔ میں نے جواب دیا بالکل درست ہے۔ پھر میں نے اس سے اپنی طویل اسیری کا حال ذکر کیا۔ پھر میں نے اُس سے پوچھا کہ آپ کا اسم گرامی کیا ہے؟ تو آپ نے جواب دیا کہ میں خضر ہوں۔ اس دعا کی برکت سے تمام مشکلات دور ہوجاتی ہیں۔ قیدی قید سے رہا ہوجاتے ہیں۔ ہر مشکل مصیبت کے وقت یہ دعا پڑھنی چاہیے اس کے علاوہ دنیا کی ہر مشکل چاہے اس کا تعلق رب کائنات سے ہو یا انسان سے ہو۔ جادو، جنات، بندش، ٹونہ اور نظر بد اس دعا کے سامنے کوئی حیثیت نہیں رکھتے۔ جتنی کثرت اور زاری سے یہ دعا پڑھی جائے گی تو انسان ہر مشکل کی قید سے نجات پائے گا۔ دعا یہ ہے:

"اَللّٰھُمَّ اِنِّیْ اَسْئَلُکَ یَا مَنْ لَا تَرَاہُ الْعُیُوْنُ لَا تُخَالِطُہُ الظُّنُوْنُ وَلَا تَصِفُہُ الْوَاصِفُوْنَ وَلَا تُغَیِّرُہُ الْحَوَادِثُ وَلَا الدُّھُوْرُ تَعْلَمُ مَثَاقِیْلَ الْجِبَالِ وَمَکَایِیْلَ الْبِحَارِ وَعَدَدَ قَطْرِ الْاَمْطَارِ وَعَدَدَ وَرَقِ الْاَشْجَارِ وَعَدَدَ مَا یُظْلِمُ عَلَیْہِ الَّیْلُ وَیُشْرِقُ عَلَیْہِ النَّھَارُ وَلَا تُوَارِیْ مِنْہُ سَمَاءٌ وَلَا اَرْضٌ اَرْضًا وَلَا جَبَلٌ اِلَّا وَیَعْلَمُ مَا فِیْ وَعْرِہٖ اَللّٰھُمَّ اِنِّیْ اَسْئَلُکَ اَنْ تَجْعَلَ خَیْرَ عَمَلِیْ خَوَاتِیْمَہٗ وَخَیْرَ اَیَّامِیْ یَوْمَ اَلْقَاکَ اِنَّکَ عَلٰی کُلِّ شَیْءٍ قَدِیْرٌ. اَللّٰھُمَّ مَنْ عَادَانِیْ فَعَادِہٖ وَمَنْ کَادَنِیْ فَکِدْہُ وَمَنْ بَغٰی عَلَیَّ فَاَھْلِکْہُ وَمَنْ نَصَبَ لِیْ فَخُذْہُ وَاَطْفِ عَنِّیْ نَارَ مَنْ اَشَبَّ اِلَیَّ نَارَہٗ وَاکْفِنِیْ ھَمَّ مَنْ اَدْخَلَ عَلَیَّ ھَمَّہٗ وَاَدْخِلْنِیْ فِیْ دِرْعِکَ الْحَصِیْنِ وَاسْتُرْنِیْ بِسِتْرِکَ الْوَاقِیْ یَا مَنْ یَکْفِیْ مِنْ کُلِّ شَیْءٍ وَلَا یَکْفِیْ مِنْہُ شَیْءٌ. اِکْفِنِیْ مَا اَھَمَّنِیْ مِنْ اَمْرِ الدُّنْیَا وَالْاٰخِرَۃِ وَصَدِّقْ لِیْ قَوْلِیْ وَفِعْلِیْ بِالتَّحْقِیْقِ وَفَرِّجْ عَنِّیْ کُلَّ ضِیْقٍ وَلَا تُحَمِّلْنِیْ مَا لَا اُطِیْقُ اَنْتَ اِلٰھِیَ الْحَقُّ الْحَقِیْقُ یَا ظَاھِرَ الْبُرْھَانِ یَا قَوِیَّ الْاَرْکَانِ یَا مَنْ رَحْمَتُہٗ فِیْ کُلِّ مَکَانٍ یَا مَنْ لَا یَخْلُوْ مِنْہُ مَکَانٌ وَلَا یَخْتَصُّ مِنْہُ مَکَانٌ اُحْرُسْنِیْ بِعَیْنِکَ الَّتِیْ لَا تَنَامُ وَاکْنُفْنِیْ بِرُکْنِکَ الَّذِیْ لَا یُرَامُ. اَللّٰھُمَّ اَنَّہٗ قَدْ تَیَقَّنَ قَلْبِیْ اَنَّہٗ لَا اِلٰہَ اِلَّا اَنْتَ وَاِنِّیْ لَا اَھْلِکُ وَاَنْتَ مَعِیَ وَیَا رَجَائِیْ فَارْحَمْنِیْ بِقُدْرَتِکَ عَلَیَّ یَا عَظِیْمًا یُرْجٰی لِکُلِّ عَظِیْمٍ یَا حَلِیْمُ یَا عَلِیْمُ اَنْتَ بِحَاجَتِیْ عَلِیْمٌ وَعَلٰی خَلَاصِیْ قَدِیْرٌ وَھُوَ عَلَیْکَ سَھْلٌ یَسِیْرٌ یَا اَکْرَمَ الْاَکْرَمِیْنَ یَا اَجْوَدَ الْاَجْوَدِیْنَ وَیَا اَسْرَعَ الْحَاسِبِیْنَ یَا رَبَّ الْعَالَمِیْنَ اِرْحَمْنِیْ وَاغْفِرْ لِیْ وَلِوَالِدَیَّ وَلِلْمُؤْمِنِیْنَ اِنَّکَ عَلٰی کُلِّ شَیْءٍ قَدِیْرٌ وَصَلِّ عَلٰی سَیِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَّاٰلِہٖ وَصَحْبِہٖ اَجْمَعِیْنَ٥

ادائیگی قرض:۔ ادائیگی قرض کے لیے یہ دعا جمعہ کے دن پڑھنی چاہیے۔ "اَللّٰھُمَّ اکْفِنِیْ بِحَلَالِکَ عَنْ حَرَامِکَ وَاَغْنِنِیْ بِفَضْلِکَ عَمَّنْ سِوَاکَ یَا حَیُّ یَا قَیُّوْمُ"

ایضا: یہ دعا خشوع والحاح کے ساتھ پڑھنی چاہیے: "یَا ذَا الْجَلَالِ وَالْاِکْرَامِ لِحُرْمَۃِ وَجْھِکَ الْکَرِیْمِ اِقْضِ عَنِّیْ دَیْنِیْ"

ایضا: یہ تسبیح کثرت سے پڑھنی چاہیے: "سُبْحَانَ اللّٰہِ وَبِحَمْدِہٖ اَسْتَغْفِرُ اللّٰہَ وَاَسْئَلُہٗ مِنْ فَضْلِہٖ" حضرت امام جعفر صادقؒ فرماتے ہیں کہ تمام انبیاء سابقین یہ دعا پڑھا کرتے تھے اور اپنے اہل وعیال کو تعلیم کیا کرتے تھے۔ اس کی برکت سے ہر مشکل حل ہوجاتی ہے: "یَا دَائِمًا لَمْ یَزَلْ یَا اِلٰھِیْ وَاِلٰہَ اٰبَائِیْ یَا حَیُّ یَا قَیُّوْمُ صَلِّ عَلٰی مُحَمَّدٍ وَّاٰلِہٖ اِفْعَلْ بِنَا کَذَا" (اس جگہ اپنی حاجت کا نام لیں)

حضرت امام زین العابدینؒ نے فرمایا کہ یہ چار تسبیحات باقیات الصالحات ہیں۔ حضور سرور کائنات ﷺ کا ارشاد گرامی ہے کہ جو شخص فرض نماز کے بعد یہ تسبیحات 30 مرتبہ پڑھے گا۔ حق تعالیٰ اس کو دشمن کے شر سے اپنی حفاظت میں رکھے گا اور آگ میں جلنے، پانی میں غرق ہونے، کنویں میں گرنے اور تمام درندے، جانوروں اور ہر قسم کی بلیات سے محفوظ رہے گا۔ "سُبْحَانَ اللّٰہِ، وَالْحَمْدُ لِلّٰہِ وَلَا اِلٰہَ اِلَّا اللّٰہُ وَاللّٰہُ اَکْبَرُ" حضرت امام جعفر صادقؒ سے مروی ہے کہ جو شخص فرض نماز کے بعد 73 مرتبہ یہ دعا پڑھے گا۔ حق تعالیٰ اس کے جان ومال، اولاد اور ہمسایوں کی حفاظت کرے گا۔ دعا یہ ہے۔

"اُعِیْذُ نَفْسِیْ وَدِیْنِیْ وَاَھْلِیْ وَمَالِیْ وَوَلَدِیْ وَاِخْوَانِیْ فِیْ دِیْنِیْ وَمَا رَزَقَنِیْ رَبِّیْ وَخَوَاتِیْمَ عَمَلِیْ وَمَنْ یَعْنِیْنِیْ اَمْرُہٗ بِاللّٰہِ الْاَحَدِ الصَّمَدِ لَمْ یَلِدْ وَلَمْ یُوْلَدْ وَلَمْ یَکُنْ لَّہٗ کُفُوًا اَحَدٌ وَبِرَبِّ الْفَلَقِ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ وَمِنْ شَرِّ غَاسِقٍ اِذَا وَقَبَ وَمِنْ شَرِّ النَّفّٰثٰتِ فِی الْعُقَدِ وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ اِذَا حَسَدَ وَبِرَبِّ النَّاسِ مَلِکِ النَّاسِ اِلٰہِ النَّاسِ مِنْ شَرِّ الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ الَّذِیْ یُوَسْوِسُ فِیْ صُدُوْرِ النَّاسِ مِنَ الْجِنَّۃِ وَالنَّاسِ"

حضرت امام جعفر صادقؒ سے مروی ہے کہ جو شخص بعد نماز عصر 70 مرتبہ استغفار پڑھے گا حق تعالیٰ اسکے 700 گناہ بخش دے گا۔ حضرت جوادؒ سے روایت ہے کہ جو شخص نماز عصر کے بعد 10 مرتبہ سورۃ القدر پڑھے۔ اس کو اس روز کے تمام مخلوق کے نیک اعمال کا ثواب ملے گا۔

حضرت امام جعفر صادقؒ سے مروی ہے کہ جو شخص نماز فجر اور مغرب کے بعد 7 مرتبہ بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ ٥ لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّۃَ اِلَّا بِاللّٰہِ الْعَلِیِّ الْعَظِیْمِ ٥ پڑھے گا، اللہ تعالیٰ 70 بلاؤں کو دور کردے گا۔ ریاح، برص، دیوانگی جیسے امراض دور ہوجائیں گے اور اس کا نام نیک بختوں کے دیوان میں لکھا جائے گا۔

آپ کا خواب اور تعبیر

مالی خوشحالی کا اشارہ

خواب: میں نے خواب دیکھا کہ حد نظر تک سمندر کا صاف وشفاف پانی ہے اور سمندر کے کنارے مٹی کا ٹیلہ ہے۔ یہ زیادہ اونچا نہیں ہے۔ میں اس پر بیٹھا ہوا ہوں اور مچھلی کی ڈور سے مچھلی پکڑ رہا ہوں اور لطف اندوز ہو رہا ہوں۔ تقریباً میں نے 4 مچھلیاں شکار کی ہیں۔ (سید انجم علی۔ کراچی)

تعبیر: آپ کے حق میں یہ خواب بہت مبارک ہے اور آپ کی مالی خوشحالی کا اشارہ ہے اگرچہ اس مال کے حصول میں ذرا مشکلات پیش آئیں گی اور کبھی کبھار مال کی زیادتی سے کوفت اور اذیت آسکتی ہے مگر کوئی پریشان کن کیفیت نہیں ہوگی۔ اللہ آپ کو حفظ وامان میں رکھے۔ آمین۔

دوعیب

خواب: میں نے خواب میں اس شخص کو دیکھا ہے جسے میں پسند کرتی ہوں کہ ایک خوبصورت سا کمرہ ہے۔ میرے ساتھ ایک نرم طبیعت خاتون بیٹھی ہے۔ میں انہیں اس کی امی سمجھتی ہوں۔ جب ہم اس کمرے میں داخل ہوتے ہیں تو کونے میں ایک شخص زخمی پڑا ہوتا ہے۔ ہم اسے فوراً اٹھاتے ہیں اور ڈاکٹر کے پاس لے جاتے ہیں ہم دونوں (میں اور خاتون) چھت پر جاتے ہیں تو ایک بلی (جسے وہ خاتون "مکڑی" کہتی ہیں) بچوں کے ساتھ بیٹھی ہے۔ میں پتہ نہیں اس کے بچے کو مار دیتی ہوں کہ نہیں مگر وہ بلی (مکڑی) مجھ پر حملہ کرتی ہے۔ تو وہ شفیق خاتون میری ڈھال بن جاتی ہے اور بلی سے مجھے چھڑاتی ہے۔ پھر میں نے دیکھا کہ میں خود ہی دلہن بن رہی ہوں اور مذکورہ خاتون بے تحاشہ خوش ہو رہی ہیں۔ بار بار میری نظر اتارتی ہیں خواب میں ایسا محسوس ہوتا ہے کہ میری شادی ان کے بیٹے سے ہو رہی ہے یہ خواب کچھ عجیب ہے۔ براہ مہربانی جواب جلد دیجئے گا۔ (نورین۔ بدین)

تعبیر: آپ کے خواب کے مطابق یہ شخص شروع میں اچھا شوہر ثابت نہیں ہوگا بلکہ اس میں دوعیب ہوں گے۔ ایک یہ کہ آپ کو مکمل تحفظ وعزت دینے کی صلاحیت نہیں رکھے گا دوسرے یہ کہ گھر کے مال واسباب پر امین نہیں ہوگا بلکہ بے جا ضائع کرے گا جس کی خاندان کے اور لوگوں کو خبر بھی نہ ہوگی لیکن اس سب کے باوجود اس کی والدہ محترمہ کی توجہ وبرکت سے شاید اس کی کچھ اصلاح کی امید ہے اور آپ کے لیے ذریعہ خوشی بن جائے بہرکیف سوچ سمجھ کر فیصلہ کیجئے۔ اللہ اپنی حفظ وامان میں رکھے۔ واللہ اعلم

دادا غلطی پر ہیں

خواب: میں نے خواب دیکھا کہ میرے دادا نے ایک کمرے میں ایک آدمی اور میری امی کو اندر کرکے دروازہ بند کردیا۔ پھر میری امی کو چھری سے قتل کردیا۔ پھر دادا ہم سب بہن بھائیوں کے پیچھے بھاگ رہے ہیں اور آپ کو ایک بات بتاتی چلوں کہ دادا سے ہمارے اختلافات ہیں۔ (ماریہ۔ کراچی)

تعبیر: آپ کے خواب کے مطابق آپ کے دادا قصور وار ہیں۔ وہ غلطی پر ہیں۔ اگر وہ اسی طرح بضد رہے تو ظالموں میں ان کا شمار ہوگا۔ اس لیے انہیں چاہئے کہ نہایت سوچ سمجھ کر خوف خدا کو سامنے رکھ کر معاملات حل کریں۔

زیادہ عمر

خواب: میری امی جب بھی کہیں رشتہ داروں میں ہوتی ہیں ان کے جوتے گم ہوجاتے ہیں۔ جمعہ کی شب انہوں نے پھر دیکھا کہ کسی کی شادی میں گئی ہیں۔ وہاں ان کے جوتے گم ہوجاتے ہیں۔ وہ جوتے ڈھونڈتی رہتی ہیں کہ آنکھ کھل جاتی ہے۔ (شمیم اختر۔ واہ کینٹ)

تعبیر: آپ کی امی کے حق میں یہ خواب اچھا نہیں ہے بلکہ ان کا اللہ کے ساتھ تعلق کمزور ہونے کی علامت ہے۔ نیز یہ بھی اشارہ ہے کہ ان کی عمر آپ کے والد محترم سے زیادہ ہوگی۔

کالا سانپ

خواب: میں نے دیکھا کہ ایک کالے رنگ کا سانپ میرے دائیں پاؤں پر پنجوں کی طرف سے چڑھ رہا ہے۔ لیکن وہ مجھے کاٹتا نہیں۔ وہ میری طرف بڑھتا ہے اور میری آنکھ کھل جاتی ہے۔ (غلام عباس۔ کراچی)

تعبیر: آپ کا دشمن آپ کا تابعدار ہوجائے گا۔ آپ کو نقصان نہیں پہنچے گا۔ آپ دو رکعات نفل نماز شکرانے کے طور پر پڑھیں۔

آسیب کا علاج

خواب: میں نے دیکھا کہ میں کہیں جارہی ہوں میرے پیچھے نامعلوم دشمن لگتے ہیں۔ وہ مجھے مارنا چاہتے ہیں۔ میں ڈرتی ہوں، بھاگتی ہوں۔ سارے وقت بھاگتی رہتی ہوں، یہ خواب میں اکثر دیکھتی ہوں۔ (عاصمہ، سیالکوٹ)

تعبیر: آپ کو آسیب پریشان کرنے کی کوشش کررہے ہیں۔ اس لیے آپ ایک چھری پر ایک دفعہ سورۂ فاتحہ، پانچ دفعہ آیت الکرسی، پانچ دفعہ سورۂ فلق اور سورۃ الناس پڑھ کر دم کرکے اپنے تکیے کے نیچے رکھ کر سویا کریں۔ نیز پورے بدن پر پھونک بھی مار لیا کریں۔ ان شاء اللہ کبھی کوئی پریشانی نہ ہوگی۔

پاکدامنی کی حالت

خواب: میں نے خواب دیکھا کہ میری منگیتر کے گھر میرے گھر والے گئے ہوئے ہیں۔ شادی کی بات ہو رہی ہے پھر دیکھتا ہوں شادی ہوگئی۔ دلہن میری خالہ کی لڑکی ہے حالانکہ میری منگنی میرے ماموں کی لڑکی سے ہوئی ہے۔ دلہن جو میری خالہ کی لڑکی ہے۔ حقیقت میں اس کی شادی ہوچکی اور اس کا شوہر ملک سے باہر ہے۔ (شفیق خان۔ ہارون آباد)

تعبیر: اس طرف اشارہ ہے کہ آپ ذرا ہمت کریں ایک اچھے انسان اور معاشرے کے بہترین فرد بن سکتے ہیں۔ نیز آپ کو پاکدامنی کی دولت نصیب ہوسکتی ہے۔ آپ نے ایک شادی شدہ عورت کو ایک کنوارے پن کی حالت میں دیکھا ہے۔

احتیاط برتیں

خواب میں دیکھتا ہوں کہ ایک جگہ سے گزر رہا ہوں۔ میرے قریب سے ایک کتا گزرتا ہے۔ پہلے تو وہ کچھ نہیں کہتا لیکن تھوڑی دیر بعد جب ہم دونوں کا سفر مخالف سمت کی طرف ہوتا ہے تو وہ پلٹ کر حملہ کردیتا ہے۔ لیکن میں فوراً لحاف اوڑھ لیتا ہوں اور اس کے حملے سے بچ جاتا ہوں۔ جب لحاف سے دوبارہ منہ نکالتا ہوں تو کتا غائب ہوجاتا ہے۔ (علی رضا)

تعبیر: آپ کے دشمن ایسے لوگ ہیں جن کو آپ اپنا دشمن نہیں سمجھتے۔ ان کی طرف سے ہرگز خوف زدہ نہ ہوں۔ وہ آپ کے دوستوں کے حلقے میں سے ہیں۔ ان کے ساتھ بدگمانی یا بدزبانی نہ کریں۔ اللہ آپ کی حفاظت کرتا رہے گا۔

قرآن کی منزل سے یقینی حفاظت

علامہ بونیؒ فرماتے ہیں کہ ان آیات کا شرف مشہور ہے اور فضیلت کا چرچا ہے، اس کا انکار کوئی بے وقوف ہی کر سکتا ہے۔ یہ آیات مشائخ اولیاء کے تجربہ اور عمل میں رہی ہیں۔ ان کا راز وہی پاسکتا ہے جس کا علم میں قدم راسخ ہو ہم نے خود ان کا تجربہ کیا ہے۔

(شیخ عبدالجلیل احمد۔ملتان)

شیخ کمال الدین دمیری نقل کرتے ہیں کہ ہمیں قاضی القضاۃ حضرت عزیز الدین بن جماعہؒ نے بیان کیا ان کو خطیب دمشق ابوالعباس احمد ابن ابراہیم الفزاریؒ نے، ان کو شیخ زین الدین ابوالبقاء خالد بن یوسف نابلسیؒ نے، ان کو محدث امام ابن عساکرؒ نے اپنی سند سے حضرت امام محمد بن سیرین جلیل القدر تابعیؒ سے کہ ہم نہر تیرا پر اترے تو اس جگہ کے لوگ ہمارے پاس آئے اور بتایا کہ یہاں سے چلے جاؤ کیونکہ جو لوگ بھی یہاں اترے ہیں اور یہاں پڑاؤ ڈالتے ہیں۔ ان کا مال و متاع چھین لیا جاتا ہے۔ یہ سن کر میرے رفقائے سفر چلے گئے۔ میں تنہا رہ گیا۔ جب شام ہوئی تو میں نے کچھ آیات کی تلاوت کی۔ ابھی وہ آیات تمام نہ ہوئی تھیں کہ میں نے کچھ لوگ دیکھے جو میری طرف آرہے تھے۔ ان کی تعداد تیس سے زائد تھی اور انہوں نے اپنی تلواریں ننگی کر رکھی تھیں لیکن مجھ تک رسائی نہ پا سکے۔ جب صبح ہوئی تو میں نے جانے کی تیاری کی۔ ایک بوڑھا شخص گھوڑے پر سوار ہو کر میرے پاس آیا۔ اس کے پاس عربی کمان بھی تھی، اس نے مجھ سے کہا کہ تم انسان ہو یا جن؟ میں نے کہا میں انسان ہوں۔ کہا تم میں کیا خاص بات ہے؟ ہم گزشتہ رات تمہارے پاس ستر سے زائد مرتبہ حملہ کیلئے آئے مگر ہر مرتبہ ہمارے اور تمہارے درمیان لوہے کی ایک دیوار حائل ہو جاتی تھی۔ میں نے کہا کہ مجھے حضرت ابن عمرؓ نے حدیث بیان کی انہوں نے حضور ﷺ سے نقل کیا کہ جو شخص قرآنی منزل (جو کہ ۳۳ آیات پر مشتمل ہے اور ہر کتب خانے سے مل جاتی ہے)، رات کو تلاوت کرے گا نہ تو اس کو کوئی چور نقصان پہنچا سکے گا اور نہ کوئی درندہ۔ اس کے جسم میں بھی صحت و سلامتی رکھ دی جائے گی۔ اس کے اہل و مال میں بھی حتیٰ کہ صبح ہو جائے۔ تو وہ بوڑھا اپنے گھوڑے سے اتر آیا اور اپنی کمان توڑ دی اور اللہ تعالیٰ سے سچا عہد کیا کہ وہ یہ گھناؤنا کام پھر کبھی نہیں کرے گا۔ امام محمد بن سیرینؒ فرماتے ہیں کہ میں نے یہ واقعہ حضرت شعیب بن حرب سے ذکر کیا تو انہوں نے فرمایا کہ ہم ان آیات کو آیات حرز کا نام دیتے ہیں۔ ان آیات میں سو بیماریوں کی شفا ہے۔ ان میں سے ایک کوڑھ بھی ہے۔ حضرت محمد بن علیؒ فرماتے ہیں کہ میں نے ان آیات کو اپنے ایک فالج زدہ شیخ پر پڑھا تو اللہ تعالیٰ نے ان سے فالج کو دور کر دیا۔ علامہ بونیؒ فرماتے ہیں کہ ان آیات کا شرف مشہور ہے اور فضیلت کا چرچا ہے، اس کا انکار کوئی بے وقوف ہی کر سکتا ہے۔ یہ آیات مشائخ اولیاء کے تجربہ اور عمل میں رہی ہیں۔ ان کا راز وہی پاسکتا ہے جس کا علم میں قدم راسخ ہو ہم نے خود ان کا تجربہ کیا ہے۔ (حیاۃ الحیوان، المستطرف ۲۸۲،۲۸۱/۲)

حضرت علیؓ کے نزدیک قبولیت دعا کا طریقہ:

حضرت علی کرم اللہ وجہہ فرماتے ہیں جب تو اللہ تعالیٰ کے اسم اعظم کے ساتھ دعا کرنا چاہے تو سورۃ حدید کی ابتدائی چھ آیات اور سورۃ حشر کی آخری چھ آیات کو پڑھ پھر جب تو ان کی تلاوت سے فارغ ہو تو یوں دعا کر کہ اے وہ ذات جو ان صفات کی مالک ہے میرا یہ کام (مطلوبہ کام) کر دے، خدا کی قسم اگر کوئی بدبخت بھی اس طریقہ سے دعا کرے گا تو وہ بھی سعادت مند ہو جائے گا۔

(بقیہ: قید سے رہائی)

عَلٰی جَبَلٍ...... الخ (سورۂ حشر کا آخری رکوع) پڑھ کر دم کرے اور کھلا دے۔ ان شاء اللہ اُس کے بھاگنے کی عادت جاتی رہے گی۔
6)...... اگر کوئی لونڈی غلام یا کوئی اور عزیز یا جانور بھاگ گیا ہو۔ مفرور ہو۔ کوئی پتہ نہ ملتا ہو تو ہر روز صبح کے وقت اول و آخر درود شریف گیارہ گیارہ مرتبہ اور سورۂ یوسف کی جتنی دفعہ تلاوت کر سکتے ہو کرو۔ ان شاء اللہ بھاگا ہوا یا گم شدہ واپس آجائے گا۔

بحوالہ "کالی دنیا، کالا جادو، وظائف اولیاء اور سائنسی تحقیقات" مشکلات، لاعلاج بیماریوں اور کالے جادو کے ڈسے اس کتاب کا مطالعہ کریں)

روحانی کیفیت

قارئین! آپ بھی اپنی روحانی کیفیت تحریر کریں۔ لاکھوں لوگ آپ سے استفادہ حاصل کریں گے۔ یہ بھی صدقہ جاریہ ہے

حضرت آپ نے مجھے فرمایا تھا جو مجھے محسوس ہو یا میرے ساتھ اچھا ہو وہ میں لکھوں لہٰذا مجھے جو یاد ہے وہ مختصر لکھ رہی ہوں۔ (1) ایک مخصوص خوشبو مجھے اکثر محسوس ہوتی ہے اگر میں اعمال کی باقاعدگی اور پابندی رکھوں۔ بعض اوقات یہ خوشبو دوسروں کو بھی محسوس ہوتی ہے۔ اکثر اوقات یہ عصر کے بعد سے شروع ہوتی ہے اور رات تک رہتی ہے۔ (2) اکثر کچن میں میرے چھوٹے موٹے کام غیر محسوس طریقے سے ہوئے ہوتے ہیں۔ جیسے کوئی چیز نہ مل رہی ہو تو تھوڑی دیر بعد وہ ٹیبل پر خود بخود موجود ہوتی ہے۔ بعض اوقات کھانا بناتے ہوئے میرے پیاز خود بخود چھلے ہوئے ہوتے ہیں۔ ایسا تین چار دفعہ ہو چکا ہے۔ (3) کچھ عرصہ پہلے مجھے اکثر آسمان پر کبھی "اللہ" اور کبھی "محمد" لکھا نظر آتا ہے۔ بعض دفعہ میں نے آصف کو بھی دکھایا ہے۔ شروع میں واضح نہیں ہوتا مگر چند لمحوں بعد بہت واضح ہو جاتا ہے۔ ایسا رات کو 12 بجے کے بعد ہوتا ہے۔ جب میں عشاء پڑھ کر تسبیح کر رہی ہوتی ہوں۔ (4) مجھے خواب میں رسول اللہ ﷺ کی بشارت ہوئی مگر مجھ میں اتنی ہمت نہیں تھی کہ آپ ﷺ کا چہرہ مبارک دیکھ سکوں مگر میں آپ ﷺ کے پیچھے چل رہی تھی، دو لڑکیاں آپ ﷺ کے ساتھ تھیں جن کی عمریں اندازاً 13 یا 12 سال تھیں، ایک کے ہاتھ میں طشتری میں چھوٹے سفید رس گلے اور دوسری کے ہاتھ میں پھول ہیں اور وہ خوشی سے نغمے گا رہی تھیں۔ مجھے آپ ﷺ کے سفید کپڑے، سفید ہاتھ ہلکی سرخی مائل نظر آرہے تھے۔ کچھ عرصہ پہلے ایک رات چاند میں نقشِ پاء نظر آیا تھا۔ میری امی مجھے فون کرتی رہیں مگر فون خراب تھا میں زیارت نہ کر سکی۔ اس دن صبح جب مجھے پتا چلا تو میں بہت روئی کہ اللہ میاں میں بہت گناہ گار ہوں آپ نے مجھے اس قابل نہیں سمجھا کہ میں وہ دیکھ سکوں۔ حضرت اگلے دن مجھے چاند میں محمد ﷺ لکھا نظر آتا رہا جو میں نے آصف کو بھی دکھایا۔ میں اس قابل نہیں ہوں مگر اللہ تعالیٰ کا مجھ پر بہت کرم ہے اور آپ کی دعا ہے مجھے اس سب سے خوشی کے ساتھ خوف بھی آتا ہے کیا میں اس قابل ہوں؟ کیا میں اس قابل بن سکوں گی؟

(بقیہ صفحہ نمبر 30 پر دیکھیں)

خود اعتمادی، قوت ارادی اور یوگا

ہر واقعہ کو تصویری شکل میں اپنے ذہن میں دہرائیں۔ اس بات پر اس لیے زور دیا گیا ہے کہ لاشعور اپنا اظہار ''تصویر'' کی صورت میں کرتا ہے اس لیے تصویری شکل میں مشق کرنے سے آپ اپنے ''لاشعور'' کی صلاحیتوں پر دسترس حاصل کر سکتے ہیں۔

(سید نور عالم شاہ۔ شوکی شریف)

جدید دور کی سب سے بڑی اور عام ذہنی بیماری Mind Wandering ہے۔ اس کیفیت میں ذہن اِدھر اُدھر کے بیکار خیالات میں بھٹکتا رہتا ہے۔ انسان کسی کام کو مکمل توجہ اور یکسوئی سے سرانجام نہیں دے سکتا۔ اس طرح اس کا ہر کام ادھورا اور نامکمل رہ جاتا ہے اور انسان ذہنی طور پر مزید پریشان ہو جاتا ہے۔ وہ خود اعتمادی سے محروم ہو جاتا ہے اور اس کی ''قوت ارادی'' کمزور سے کمزور ہو جاتی ہے۔ پھر وہ ہر کام سے فرار کا راستہ اختیار کرتا ہے۔ معمولی کام بھی اس کے لیے بوجھ اور پہاڑ بن جاتا ہے۔ ایک کام کا سوچتا ہے تو سو کام یاد آ جاتے ہیں۔ ذہنی انتشار جب بہت بڑھ جاتا ہے تو اس کے خیالات میں ''منفی'' سوچ غلبہ پالیتی ہے اور اپنی ناکامیوں کے بارے میں کبھی تقدیر کو بُرا بھلا کہتا ہے اور کبھی اردگرد کے ماحول اور لوگوں کو الزام دیتا ہے۔ غرض اس بیماری کے ہاتھوں انسان طرح طرح کی ذہنی پریشانیوں کا شکار ہونے لگتا ہے۔ جس سے اسکی ذاتی اور کاروباری زندگی خطرے میں پڑ جاتی ہے۔ Mind Wandering سے چھٹکارا پانے کے لیے ایک آسان مشق تجویز کی جارہی ہے۔ اس سے آپ کو ذہنی یکسوئی یا توجہ ''Concentration'' حاصل ہو جائے گی۔ اس ذہنی طاقت کو آپ روز مرہ کے چھوٹے بڑے کاموں میں استعمال کر کے حیرت انگیز نتائج حاصل کر سکتے ہیں اس سے آپ ایک کامیاب بزنس مین یا انسان بن سکتے ہیں۔ طالب علموں کے لیے تو یہ مشق بہت ضروری ہے۔ وہ اپنی یادداشت اور حافظہ بہتر بنا کر اپنے تعلیمی ریکارڈ میں حیرت انگیز بہتری پیدا کر سکتے ہیں۔ اس مشق کا طریقہ یہ ہے کہ رات کو سونے سے پہلے آرام سے لیٹ جائیں اور آنکھیں بند کر کے صبح سے اب تک آپ نے جو کام کئے ہیں، جہاں جہاں گئے، جو کچھ سنا ہے یا جو کچھ دیکھا ہے اسے ترتیب کے ساتھ درجہ بدرجہ قدم بقدم یاد کریں۔ صبح سے لے کر بستر پر لیٹنے تک واقعات کا ایک سلسلہ پھیلا ہوا ہے۔ جس طرح تسبیح کے دانے ایک دوسرے کے ساتھ جڑے ہوئے ہیں اسی طرح صبح سے شام تک کے روزمرہ زندگی کے واقعات کو اپنی ''ذہن کی آنکھ'' سے دیکھیں۔ یعنی ہر واقعہ کو مکمل تفصیل کے ساتھ تصویری شکل میں اپنے ذہن میں دہرائیں۔ اس مشق کے دوران ذہن جب بھی واقعات کی ترتیب سے اِدھر اُدھر ہٹ جائے گا تو آپ فوراً ذہن کو سیدھے راستے پر لے آئیں۔ چونکہ آپ نے ہر کام حقیقی طور پر خود کیا ہوا ہے اس لیے آپ کا بھٹکا ہوا ذہن واپس آسانی سے اس جگہ پر آجائے گا جہاں سے وہ ہٹ گیا تھا۔ آپ نے صرف اتنا کرنا ہے کہ صبح سے شام کے واقعات کو ترتیب کے ساتھ یاد کرنا ہے۔ لہٰذا اِدھر اُدھر بھٹکنے سے ذہن پر کوئی بوجھ یا دباؤ نہیں ہوگا۔ ایک ہفتہ کی مشق سے ہی آپ کو اندازہ ہو جائے گا کہ ذہن کی اِدھر اُدھر بھٹکنے کی عادت ختم ہو رہی ہے۔ ذہنی یکسوئی بیدار ہو رہی ہے۔ خیالات نے خود بخود ترتیب اور نظم وضبط اختیار کرنا شروع کر دیا ہے۔ اس کا ثبوت آپ کو اپنی روزانہ کی زندگی کے واقعات سے ملنے لگے گا۔ جب بھی آپ کہیں کسی گفتگو یا بحث میں حصہ لیں گے تو جیسے ہی گفتگو یا بحث اپنے اصل موضوع سے ہٹ جائے گی تو آپ کا ذہن فوراً اس چیز کو نوٹ کرے گا اور آپ دوسرے لوگوں کو بھی درست سمت میں دیکھیں گے۔ یہ ایک بے ضرر سی ذہنی مشق ہے اور بلاشبہ ذہن کی تربیت اور یکسوئی کا بہترین ذریعہ ہے۔ اس عمل کو ایک دفعہ شروع کیا جائے تو بہتر یہ ہے کہ ہمیشہ کے لیے جاری رکھا جائے۔ اس طرح آپ کو مزید ذہنی اور نفسیاتی فوائد حاصل ہوں گے۔ مثلاً اہم اپنی ذاتی زندگی اور کاروباری معاملات کے علاوہ زندگی کے ہر مسئلے کو مختلف طریقوں سے دیکھ سکتے ہیں۔ جس سے ذہن میں وسعت، کشادگی اور پختگی پیدا ہوتی ہے۔ اس مشق کے دوران نیند طاری ہو سکتی ہے لہٰذا کوشش کریں کہ زیادہ سے زیادہ دیر تک جاگ کر اس مشق کو مکمل کریں تا کہ مکمل فوائد حاصل ہوں۔ تاہم اگر نیند آجائے تو پرواہ نہ کریں۔ اس مشق کے بارے میں سب سے اہم بات یہ ہے کہ ہر واقعہ کو تصویری شکل میں اپنے ذہن میں دہرائیں۔ اس بات پر اس لیے زور دیا گیا ہے کہ لاشعور اپنا اظہار ''تصویر'' کی صورت میں کرتا ہے اس لیے تصویری شکل میں مشق کرنے سے آپ اپنے ''لاشعور'' کی صلاحیتوں پر دسترس حاصل کر سکتے ہیں۔ یہی وجہ تھی کہ آئن سٹائن نے کہا تھا کہ تصور (Visulization) علم سے بہتر ہے۔ یہ تو سب کو معلوم ہے اس نے اپنا نظریہ اضافیت "Theory of Relativity" صرف اور صرف ''تصور'' کے زور پر دریافت کیا تھا۔ اس کے علاوہ اس مشق سے آپ کی تصویری یادداشت یعنی فوٹو گرافک میموری بحال ہو جاتی ہے۔ یہ صرف اور صرف انسانی خاصیت ہے۔ یہ صلاحیت بچوں میں بہت نمایاں ہوتی ہے کیونکہ بچے ''زبان'' بہت بعد میں سیکھتے ہیں جبکہ وہ اپنے والدین گھر کے ماحول اور باقی چیزوں کو صرف تصویری صورت میں پہچانتے ہیں لیکن جب بچے زبان بولنا شروع کرتے ہیں تو پھر ان کی یہ صلاحیت آہستہ آہستہ کمزور ہو جاتی ہے لہٰذا ان کی یادداشت ''الفاظ'' تک محدود ہونے لگتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ یہ بچے بڑے ہو کر طالب علم بنتے ہیں تو ''رٹا'' یا ''گھوٹا'' لگا کر سبق یاد کرتے ہیں۔ جسے انگریزی میں Rotelearing کہتے ہیں اور اس طرح ہمارے نوجوان تخلیقی صلاحیت سے محروم ہو کر بے کار ہو جاتے ہیں۔ بلکہ طالب علموں کی بہت سی ذہنی پریشانیوں کی بنیاد بھی یہی غلط طریقہ کار ہے۔ تحلیل نفسی (Psycho-Analysis) میں بھی تصوراتی طریقہ کار کی بہت اہمیت ہے۔ اس سلسلہ میں خواب کی تعبیر اور ''Dreaman Analysis'' سے مدد لی جاتی ہے کیونکہ اس طرح لاشعور میں براہ راست جھانکا جا سکتا ہے۔ مختصراً عرض ہے کہ جس طرح جسمانی صحت اور فٹنس کے لیے تیز چلنا، تیرنا اور گھڑسواری سادہ ترین مشقیں ہیں اسی طرح ذہنی چستی اور فٹنس کے لیے اوپر بیان کردہ مشق بھی ہے جو بڑی سادہ مگر نتائج کے اعتبار سے حیرت انگیز ہے۔

میاں بیوی کے اچھے تعلقات کے لیے

حکیم صاحب السلام علیکم! آپ نے مجھے بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ کے ساتھ یَا حَکِیْمُ، یَا حَنَّانُ، یَا عَزِیْزُ کا وظیفہ دیا تھا۔ میاں بیوی کے اچھے تعلقات کے لیے تو میرا سوالاکھ پورا ہو گیا تھا۔ آپ کے پاس دوبارہ آنا نہ ہوا تو میں نے دوسری مرتبہ پھر شروع کر دیا ہے۔ ویسے تو اللہ کا شکر ہے کہ میاں کی طبیعت میں کافی نرمی ہے۔ لیکن میرے دو سوتیلے بیٹے ہیں۔ ان کو کسی بات سے منع نہیں کرتے چاہے جو مرضی میرے ساتھ سلوک کریں۔ ان پر زبان نہیں کھلتی۔ یہ میرا مسئلہ بھی حل ہو جائے تو دعائیں دوں گی اور دو انمول خزانے پڑھنے سے میرے میاں کو بہت اچھی ملازمت بھی مل گئی ہے۔ (مرسلہ: نوشینہ)

کان درد کا آسان علاج: روغن گل اور سرکہ برابر مقدار میں پکا کر کانوں میں ڈالیں۔ کان کا درد فوری دور ہو جائے گا۔

قارئین کی خصوصی تحریریں

قارئین آپ بھی بخل شکنی کریں۔ اپنے روحانی اور طبی مشاہدات لکھیں نیز عبقری کے آزمائے ہوئے تجربات سے قارئین کو ضرور مستفید کریں اور لکھیں چاہے بے ربط ہی کیوں نہ ہو۔ نوک پلک ہم خود سنوار لیں گے۔

(تحریر: محمد رفیق، حیدرآباد)

قبض کا آسان اور مجرب نسخہ: یہ نسخہ میں نے قبض کیلئے بہت زیادہ بنایا ہے۔ کالی ہریڑ دیسی گھی میں براؤن کرلیں۔ اس کے بعد اس کو پیس لیں۔ کالی ہریڑ اگر ایک پاؤ ہو تو ایک تولہ نمک شیشہ پیس کر ملالیں۔ کھانا کھانے کے بعد 1/2 چمچ پانی کے ہمراہ قبض، گیس کے لیے۔ خود اپنے لیے بھی بنایا اور بے شمار لوگوں کو بھی بنا کر دیا۔ سب کو اس سے فائدہ ہوا ہے۔

شوگر کے لیے آزمایا ہوا طریقہ: مرکی، لوبان، اندرجو تلخ، چرائتہ، مصبر، کلونجی، ہینگ اصلی، ہم وزن کوٹ پیس کر ڈبل زیرو کے کیپسول بھر لیں۔ پہلے 3 دن 2 کیپسول دن میں 3 بار استعمال کریں اگر قبض ہوگی تو قبض ٹوٹ جائے گی اور دوائی کھانے سے اگر موشن لگ جائیں تو دوائی بند نہ کریں بلکہ کیپسول 2 کی بجائے ایک کردیں۔ 3 دن کے بعد ایک صبح ایک رات کو دودھ کے ہمراہ کیپسول کھائیں۔ مکمل کورس 4 ماہ کا ہے۔

پرہیز: آلو، چاول، بادی، کھٹی چیزوں سے مستقل پرہیز رکھیں۔ اگر انسولین استعمال کر رہے ہیں تو فوراً بند نہ کریں، آہستہ آہستہ ختم کریں۔ قوت باہ، نظر کی کمزوری، اعصابی کمزوری، جسمانی تھکان، جوڑوں کے درد، ہاتھ پاؤں میں جلن شوگر کی وجہ سے ہو تو یہ دوائی ان امراض میں بھی بہت زیادہ فائدہ مند ثابت ہوئی ہے۔

یہ نسخہ میں 14 سال سے شوگر کے مریضوں کو استعمال کرا رہا ہوں۔ بے شمار مریضوں نے اس نسخہ کو استعمال کیا اور اب تک کر رہے ہیں اور بہت زیادہ فائدہ اٹھا رہے ہیں۔

قوت باہ کے لیے مجرب: پارہ، قلعی، تانبہ برادہ، ہر ایک تولہ تولہ، ڈوڈھی دھتورہ ایک کلو کوٹ کر آدھا اوپر اور آدھا نیچے نغدہ دے کر گل حکمت کریں۔ مٹی کے کوزے میں دو بوری آگ دیں۔ آگ دینے سے پہلے قلعی کو گرم کر کے تانبہ اور پارہ چھوڑ دیں، ڈلی بن جائے گی، نغدہ میں گل حکمت ٹھنڈا ہو کر پھر نکال کر کھرل کر دیا ایک چاول مکھن ایک بار، 20-25 دن کے بعد فائدہ ہوتا ہے۔ قوت باہ، جسمانی کمزوری، ہر وقت تھکن، کمر کے درد کے لیے خود استعمال کیا بہت زیادہ فائدہ ہوا۔

قوت، طاقت کے لیے ایک تحفہ: عقرقرحا، تخم املی خورد، سنگھاڑہ، موصلی سفید، موصلی سیاہ، مصری ہر ایک ہم وزن کوٹ پیس کر سفوف بنائیں، ایک چمچ چائے والا صبح وشام دودھ کے ہمراہ کھانا کھانے کے دو گھنٹے بعد یا کھانا کھانے سے ایک گھنٹہ پہلے کھائیں۔ یہ نسخہ مجھے جریان کے لیے ایک بوڑھے الیکٹریشن نے بتایا تھا۔ میرا ایک دوست بہت پریشان رہتا تھا۔ جب بھی مجھ سے ملاقات ہوتی تو اس کے چہرے سے پریشانی کے اثرات نمایاں ہوتے تھے۔ آخر کار ایک دن اس نے مجھے اپنی پریشانی کی وجہ بتائی۔ اُسے اصل میں جریان تھا۔ میں نے اسے مندرجہ بالا نسخہ استعمال کرایا۔ چند دنوں کے بعد وہ مجھے مسکراتا ہوا ملا اور شکریہ ادا کیا۔ میرے دوست نے بتایا کہ یہ دوائی مجھے احتلام، قطروں، قوت باہ کے لیے بھی نفع مند ثابت ہوئی ہے۔ امساک اور رکاوٹ بھی پیدا کرتی ہے۔ 30 سے 35 مریضوں کو اس کے علاوہ مندرجہ بالا نسخہ استعمال کرایا اور حیرت انگیز نتائج ملے۔ یہ وہ ہیں جن کو بنا کر دیا جن کو لکھ کر دیا وہ بے شمار ہے۔ لیکن جس نے بھی اوپر درج کی گئی بیماریوں کے لیے یہ والا نسخہ استعمال کیا انہیں بہت زیادہ فائدہ ہوا ہے۔

یرقان کے لیے: رس لیموں 3 پاؤ، عرق گلاب 3 پاؤ، مصری 3 پاؤ کو شربت کی طرح تیار کریں، بڑوں کے لیے 2 بڑے چمچ دن میں تین بار، بچوں کے لیے ایک چمچ۔ جن کو یرقان ہے ان کو فائدہ ہوگا، جن کو نہیں ہے انہیں کبھی تکلیف نہ ہوگی۔ نسخہ لکھ کر بہت سے لوگوں کو دیا ہے، جنہوں نے بنایا انہوں نے بہت تعریف کی ہے۔ یہ ایک راز ہے جو کسی بھی شخص نے کبھی کسی کو نہیں بتایا۔

یرقان کا سستا اور آسان علاج: دیسی خرگوش ذبح کر کے دھوئیں نہیں، لاہوری نمک اس کو اچھی طرح لگا کر کھلی ہوا میں رکھیں انہیں صبح گھی میں تل لیں۔ (ذبح کر کے صاف کر کے صرف گوشت کو نمک لگانا ہے) تلے ہوئے گوشت کو تھوڑا تھوڑا کر کے سارا دن کھائیں۔ اس کے علاوہ نہ پانی پئیں نہ کچھ اور کھائیں، دوسرے دن سے اپنے معمول کی غذا لیں۔ کئی لوگوں کو بنوا کر دیا ہے، کھانے کے بعد انہوں نے جب ٹیسٹ کروائے ہیں تو بہترین نتائج ملے۔ 13 لوگوں پر میں نے خود تجربہ کیا ہے۔ ان میں سے سب نے ایک بار ہی خرگوش کے گوشت کو اوپر بتائے ہوئے طریقے کے مطابق کھایا۔ میں نے ان سب کو کہا اگر کمی ہو تو پھر کھالینا۔ لیکن پہلی بار ہی ٹیسٹ نارمل تھا۔

دمہ سے نجات پائیں: سفیدے کے درخت کی کونپلیں ایک کلو، پانچ کلو پانی میں ہلکی آنچ پر پکا کر اتار لیں۔ ڈیڑھ کلو پانی رہ جائے تو چھان کر بوتلوں میں بھر لیں۔ 15 یوم آدھا کپ چائے والا 3 وقت یہ والا پانی پئیں، کم ہو اور بنالیں، پہلی دفعہ سے دمہ کے مریضوں کو نفع ملا ہے۔ 50 سے زائد مریضوں کو خود بنا کر دیا ہے اور ان کو فائدہ ہوا ہے۔ بے شمار لوگوں کو یہ نسخہ لکھ کر دیا ہے۔

پتھری سے چھٹکارا حاصل کرنا آسان: ایک عدد لیموں کا رس، نچوڑ کر اس کو ہلکا گرم کر لیں۔ اس میں اور پانی بالکل نہ ملائیں۔ نہار منہ کم از کم 15 یوم تک پلائیں۔ میرے سامنے دوکان والے کے گردے میں سخت تکلیف تھی۔ اس نے یہ نسخہ بنا کر شروع کیا۔ تین دن کے بعد بتایا کہ پیشاب میں باریک باریک ریت نکلنا شروع ہوگئی اس نے مستقل 2 ہفتے استعمال کی۔ ایک سال ہوگیا اس کو پھر تکلیف نہیں ہوئی۔ 250 سے زیادہ مریضوں کو اس سے فائدہ ہوا اور وہ تمام مطمئن ہیں۔

درد گردہ کا مفت میں علاج: میری بھتیجی کے گردے میں 3 دن سے درد تھا۔ مجھ سے ایک صاحب سامان لے رہے تھے۔ انہوں نے پوچھا کہ کیا آپ کی دوکان میں چوہے ہیں؟ کہنے لگے کیپسول میں چوہے کی مینگنی بھر کر کیپسول کھلا دیں۔ مریض کو اطلاع نہ دیں۔ اسے افاقہ ہوگا۔ یہ مینگنی میں نے کیپسول میں بھر کر کئی لوگوں کو دی ہیں۔ (حلال، حرام کی تحقیق کرلیں۔ ادارہ)

بالوں کو گھنا اور لمبا کرنے کا آسان اور آزمودہ نسخہ: مولی کے پتے ایک کلو، تیل بنولہ 1/2 کلو میں جلائیں۔ ٹھنڈا صاف کر کے چھان لیں اور بالوں کو لگائیں۔ بال گھنے اور مضبوط کرنے کے لیے لاجواب چیز ہے۔ اپنے گھر میں آزمایا اور اپنی سالیوں اور سسرال والوں کو استعمال کرایا۔ 3 بار گھر میں بنایا، بے شمار لوگوں کو لکھ کر دیا اس کا کوئی حساب نہیں۔ بال گرنا

ناجائز عشق کے زوال میں: اونٹ کی چیچڑی عاشق کی آستین میں باندھی جائے عشق زائل ہوجائے گا۔

بند ہو جاتے ہیں اس کے علاوہ گھنے اور لمبے ہو جاتے ہیں۔

آنکھوں کی بیماریوں کے لیے سرمہ خود بنائیں:۔
ہلدی ثابت ایک تولہ، 5 تولہ لیموں کا رس، ہلدی توے پر گرم کریں اور لیموں کے پانی میں بجھا دیں۔ اسی طرح بار بار کر کے لیموں کا پانی ختم کرنا ہے پھر ہلدی کو کھرل کر کے سرمہ بنالیں۔ صبح وشام دو دو سلائی استعمال کریں۔ میں نے کئی بار گھر میں بنایا خود استعمال کیا، گھر والوں کو اور دوستوں کو بھی استعمال کرایا۔ اس سے آنکھوں میں جالا، آنکھوں کے سامنے اندھیرا، تنکے آنے کے لیے مفید، آنکھوں سے سفید رطوبت نکلتی تھی وہ بھی بند ہوگئی، بینائی کو تیز کرتا ہے۔

بواسیر کے لیے اکسیر:۔ سرسوں کا تیل ایک کلو۔ چھپکلی 4 عدد اس میں جلائیں۔ اس کے بعد چھپکلی کو تیل سمیت کھرل کریں۔ اب یہ تیل دن میں 2 بار لگائیں۔ 7 دن تک خونی، بادی بواسیر کے لیے اکسیر ہے۔ ایک صاحب تقریباً 1/2 تولہ کی شیشی -/150 روپے میں فروخت کرتے ہیں۔

رزق کیلئے آزمودہ وظیفہ:۔ فجر کے بعد کسی سے بات نہ کریں۔ ایک تسبیح یا رحمٰن ایک تسبیح یَا مُغْنِی اور سورۃ مزمل ایک دفعہ۔ یہ اگر چالیس دن مسلسل پڑھیں عمل میں آئے گی یہ عمل روزانہ کریں۔ یہ روزگار کیلئے نہایت آزمودہ ہے۔ مجھے مکمل اعتماد ہوا اور میں نے چالیس دن کیا۔ میرے حالات بدلنا شروع ہوگئے پھر میں اپنی بیوی کے ساتھ عمرے پر چلا گیا۔ جب سے یہ عمل شروع کیا مجھ سے رزق کی تنگی بالکل ختم ہوگئی اور اب نہایت مطمئن ہوگیا ہوں۔ لاجواب آزمودہ وظیفہ ہے۔ کئی لوگوں کو بتایا انہیں خوب فائدہ ہوا!

کسی بھی قسم کی گھریلو پریشانی:۔ 41 بار سورۃ فاتحہ اول و آخر، درود شریف 41 بار پڑھ کر پانی پر دم کریں تمام پیش خوب فائدہ ہوتا ہے۔ اگر کسی طرف سے خوف اور پریشانی ہوتی ہے میں "اَعُوْذُ بِکَلِمَاتِ التَّامَّۃِ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ" بکثرت پڑھتا ہوں، خوف ختم ہو جاتا ہے۔

نبوی ﷺ عملیات، عبقری کے قارئین کی نظر

(محمد سعید علوی، چکوال)

پیشاب کی بندش اور پتھری کا نبوی ﷺ علاج:
حضرت ابودرداءؓ کے پاس ایک آدمی آیا اور کہا کہ اس کے والد کا پیشاب رک گیا ہے اور پیشاب میں پتھری آگئی ہے۔ انہوں نے درج ذیل دعا سکھائی جو انہوں نے رسول پاک ﷺ سے حاصل کی تھی۔

"رَبُّنَا الَّذِیْ فِی السَّمَآءِ تَقَدَّسَ اسْمُکَ اَمْرُکَ فِی السَّمَآءِ وَالْاَرْضِ کَمَا رَحْمَتُکَ فِی السَّمَآءِ فَاجْعَلْ رَحْمَتَکَ فِی الْاَرْضِ وَاغْفِرْلَنَا ذُنُوْبَنَا وَخَطَایَانَا اَنْتَ رَبُّ الطَّیِّبِیْنَ فَاَنْزِلْ شِفَآءً مِّنْ شِفَآئِکَ وَرَحْمَۃً مِّنْ رَّحْمَتِکَ عَلٰی ھٰذَا الْوَجَعِ"

ترجمہ: "ہمارا رب جو آسمان میں ہے، مقدس ہے تیرا نام، تیرا حکم زمین و آسمان میں ہے جس طرح تیری رحمت آسمان میں ہے پس ڈال دے اپنی رحمت زمین میں، ہمارے گناہ اور ہماری خطائیں معاف فرما، تو ہی پاکیزہ ہستیوں کا رب ہے، اپنی شفا سے شفا اور اپنی رحمت سے رحمت اس بیماری پر نازل فرما۔" (عمل الیوم نسائی: ص ۵۶۶، ابوداؤد: ص ۵۴۳)

امام نسائیؒ نے بیان کیا ہے کہ دو شخص عراق سے کسی کے پیشاب کی شکایت لیکر آئے۔ لوگوں نے حضرت ابودرداءؓ کی نشاندہی کی تو حضرت ابودرداءؓ نے فرمایا کہ میں نے رسول پاک ﷺ سے سنا ہے کہ جسے یا جس کے بھائی کو یہ شکایت ہو درج بالا دعا پڑھے۔ (عمل الیوم: ص ۵۶۷)

فائدہ: بیمار اس دعا کو پڑھتا رہے۔ یہ نہ ہو سکے تو کوئی دوسرا شخص پڑھ کر اس پر دم کرے یا کاغذ میں لکھ کر اس کا پانی پلایا جائے۔ (الدعاء المسنون: ص ۳۳۹)

اولاد کے رشتے کیلئے آزمودہ عمل:
رَبِّ اِنِّیْ لِمَآ اَنْزَلْتَ اِلَیَّ مِنْ خَیْرٍ فَقِیْرٌ (سورۃ قصص: آیت ۲۴) (بحوالہ بکھرے موتی جلد دوم صفحہ نمبر 132)
اگر آپ کی لڑکی کیلئے رشتہ نہ آتا ہو یا آتا ہو مگر رشتہ پسند نہ آتا ہو تو آپ ایک سو ایک (101) مرتبہ اس دعا کو اور تین دفعہ سورۃ والضحیٰ پڑھیں۔ ہر مہینہ گیارہ دن تک پڑھیں اور تین مہینہ یہ عمل جاری رکھیں۔

اولاد کے رشتے کیلئے مجرب: **اَمَّنْ یُّجِیْبُ الْمُضْطَرَّ اِذَا دَعَاہُ وَیَکْشِفُ السُّوْٓءَ** (سورۃ نمل: آیت ۶۲، بحوالہ بکھرے موتی جلد دوم) اگر آپ کو اپنی اولاد کا رشتہ نہیں ملتا تو اٹھتے بیٹھتے مذکورہ آیت کا ورد جاری رکھیں۔

ہر بلا سے حفاظت کا نبوی ﷺ نسخہ: مسند بزار میں اپنی سند کیساتھ حضرت ابوہریرہؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: جو شخص شروع دن میں آیت الکرسی اور سورۃ مومن کی پہلی تین آیتیں پڑھ لے وہ اس دن ہر برائی سے اور تکلیف سے محفوظ رہے گا۔ اس کو ترمذی نے بھی روایت کیا ہے۔ (معارف القرآن: ۷/۵۸۱، ابن کثیر: ۴/۳۳۹)

درد وغیرہ دور کرنے کا نبوی ﷺ نسخہ:
حضرت عثمان بن ابی العاصؓ سے مروی ہے کہ حضور اکرم ﷺ نے ارشاد فرمایا ہے جب بھی کسی کے جسم میں درد یا تکلیف کی شکایت ہو تو جسم کے جس حصہ میں درد ہے وہاں ہاتھ رکھو اور یہ پڑھو۔ تین مرتبہ بسم اللہ اور سات مرتبہ یہ دعا:
"اَعُوْذُ بِعِزَّۃِ اللّٰہِ وَقُدْرَتِہٖ مِنْ شَرِّ مَا اَجِدُ وَاُحَاذِرُ" ترجمہ: قدرت و عزت خداوندی کے واسطے سے اس کی برائی سے پناہ مانگتا ہوں جس کی تکلیف اور جس سے ڈر محسوس کرتا ہوں۔" (مسلم: صفحہ ۲۶۴، اذکار: ص ۱۱۴، الدعاء المسنون: ص ۳۳۶)

رزق حلال کا معجزانہ اثر!

(مرسلہ: محمد سعید قادری، کراچی)

میرے بیٹے کی پیدائش کے دن ہی سے طبیعت ٹھیک نہیں تھی اپنے علاقے سمیت تمام ڈاکٹروں حکیموں سے علاج کروا کروا کر تھک گئے بالآخر اللہ پاک کی رضا سمجھ کر دونوں میاں بیوی بیٹھ گئے کہ شاید ہمارے بچے کی زندگی اسی طرح بسر ہو گی۔ بھلا ماں باپ کہاں خاموش ہو کر بیٹھ سکتے ہیں۔ جس کسی نے بھی کسی حکیم، سنیاسی، ڈاکٹر کا بتایا، بھاگ پڑے! وقتی طور پر تو فرق آجاتا مگر جیسے ہی دوائی ختم، مرض پھر شروع۔ میرے بڑے بھائی (مالک کائنات انکو ہمیشہ تندرست و توانا رکھے آمین ثم آمین) ایک ضروری کام کے سلسلے میں اپنے پرانے گھر (فیروزہ) میں تشریف لائے تو میں نے اپنے بیٹے محسن کو ان کی گود میں ڈال دیا اور تقریباً رو پڑا اور گزارش کی کہ میرے لیے اور میرے بیٹے کیلئے دعا کریں کہ اللہ پاک مجھے ہمت دے اور محسن کو صحت دے۔ انہوں نے چند لمحوں تک مجھے اور میرے بیٹے کو غور سے دیکھا اور فرمایا کہ رزق پر قناعت کرو، سب ٹھیک ہو جائے گا (یاد رہے میں ان دنوں بطور چنگی محرر تھا) میں نے اُن سے وعدہ کیا کہ میرا بیٹا ٹھیک ہو جائے تو میں رزق حلال ہی سے گزارہ کرونگا اور واقعی میں نے گزارا کیا!

قارئین محترم! آج میرا بیٹا 11 سال کا ہو چکا ہے۔ الحمدللہ اب میرے 6 بچے ہیں۔ میرے گھر میں واقعی بہت سکون ہے، کوئی بیماری نہیں ہے، کوئی ٹینشن نہیں ہے، الحمدللہ رزق حلال کا اپنا الگ نشہ ہے۔ یقین نہیں تو آزما کر دیکھ لیں۔

وہ دولت جو بطالت سے حاصل کی جاتی ہے، گھٹ جاتی ہے اور محنت سے فراہم کردہ بڑھے گی

جاڑا جوانی و توانائی کا موسم

جاڑوں میں قدرت ہمیں کئی مقوی سبزیوں، پھلوں اور خشک میووں سے نوازتی ہے۔ دوسرے موسموں میں ان میں سے بہت سی اشیا یا تو ملتی نہیں اور ملتی بھی ہیں تو موسم کی سختی ہمیں کھانے اور ہضم کرنے کی اجازت نہیں دیتی

نیا سال آنے والا ہے اور سردی شباب پر ہے۔ سردیوں کا موسم صحت کی بحالی اور توانائی حاصل کرنے کا موسم ہوتا ہے۔ کمزور اور ناتواں افراد اس موسم کے شاکی رہتے ہیں۔ سردیوں میں جسم زیادہ حرارت طلب کرتا ہے۔ حرکت بھوک میں اضافہ کرتی ہے۔ بھوک اچھی غذاؤں سے دور ہوگی تو جسم میں اچھا خون بنے گا۔ پٹھے اور پورا جسم مضبوط ہوگا۔ جاڑا ہر وقت روئی کا بنولہ بنے رہنے کا موسم نہیں ہوتا۔ اس میں صبح وشام اپنی پسند، سکت اور عمر کے لحاظ سے ورزش کیجئے، یہاں تک کہ جسم میں گرمی محسوس ہونے لگے۔ دورانِ خون کے تیز ہونے سے معدہ بھی تیز ہوجائے گا اور بھوک چمک اٹھے گی۔ اسے اچھی توانائی بخش غذائیں دیجئے، وہ بڑی عمدگی اور مستعدی سے انہیں ہضم کرکے آپ کو توانا بنا دے گا۔ اسی لیے سردی کو جوانی و توانائی کا موسم بھی کہتے ہیں۔ سردی چمکتی ہے تو فصلِ شباب بھی نکھر آتا ہے لیکن یہ اسی وقت ممکن ہے کہ آپ احتیاط سے ورزش کریں، بیمار نہ ہوں اور مقوی غذائیں استعمال کریں۔ جو کچھ کھائیں اسے جزوبدن بنائیں۔

ایک اصول یہ بھی یاد رکھیں کہ ان تدابیر اور غذاؤں سے حاصل ہونے والی طاقت یعنی شباب کا صرف ایک ہی مصرف نہ ہو بلکہ اسے اپنی ہمہ جہت بھلائی کے لیے جمع رکھیے اور احتیاط سے خرچ کیجئے تاکہ آنے والی گرمیوں کی کلفتوں اور بارشوں کی زحمتوں میں وہ آپ کا ساتھ دے۔ شباب یہ ہے کہ آپ ہر کام، عبادت، ورزش، محنت، مطالعہ، جدوجہد، عمدگی اور پوری لگن کے ساتھ کرسکیں۔ یہاں تک کہ اگلے جاڑے میں آپ پھر اپنے جسم میں زیادہ توانائی اور حرارت ذخیرہ کرنے کے لیے مستعد رہیں۔

جاڑوں میں قدرت ہمیں کئی مقوی سبزیوں، پھلوں اور خشک میووں سے نوازتی ہے۔ دوسرے موسموں میں ان میں سے بہت سی اشیا یا تو ملتی نہیں اور ملتی بھی ہیں تو موسم کی سختی ہمیں کھانے اور ہضم کرنے کی اجازت نہیں دیتی۔ ان کے علاوہ کئی مقوی جڑی بوٹیاں بھی استعمال کی جاسکتی ہیں۔ اس موسم سرما میں استعمال کے لیے اپنی پسند، سکت اور صحت کے لحاظ سے یہ غذائیں اور جڑی بوٹیاں کھائیے، توانا اور پرشباب ہو جائیے۔ ہاں یہ یاد رہے کہ اضافہ توانائی میں ہونا چاہیے۔ وزن میں بلاضرورت اضافہ ٹھیک نہیں۔

انڈے:۔ انڈے ایک بڑی مقوی غذا ہیں۔ اس موسم میں انہیں استعمال کرنے سے جسم توانا ہوتا ہے۔ قوتِ شباب میں اضافے کے لیے نیم برشت یا ادھ ابلا انڈا بہترین ہوتا ہے۔ سونے وقت یا ناشتے میں ایک دو انڈے خوب پھینٹ کر گرم گرم دودھ شامل کرکے پینا ایک بہترین قوت بخش ناشتا ہوتا ہے۔ زیادہ مقوی بنانا ہو تو اس میں شہد، دس بارہ بادام اور تھوڑی سی زعفران کا اضافہ کیا جاسکتا ہے۔ خون میں کولسٹرول کی کثرت کی صورت میں زیادہ انڈوں کا استعمال مناسب نہیں ہوتا۔

انڈوں کا مقوی حلوہ:۔ ایک انڈے کو پھینٹ لیں اور اس کے برابر گھی اور پیاز کے رس میں شہد یا چینی ملا کر ہلکی آنچ پر گرم کریں۔ لئی کی طرح گاڑھا ہونے پر اسے کھانے کے بعد اوپر سے ایک پیالی تازہ گرم دودھ پی لیں۔ توانائی اور طاقت کی لہریں پورے جسم میں دوڑنے لگیں گی۔

ایک اور مقوی حلوا:۔ گائے کے ایک سیر دودھ کو جوش دیں۔ جب ایک تہائی دودھ رہ جائے تو اس میں چار انڈوں کی زردیاں ڈال کر چمچہ چلائیں۔ دودھ گاڑھا ہو کر نصف رہ جائے تو اس میں نشاستہ تیس گرام، اصلی گھی تین چار چمچے میں بھون کر حلوے میں شامل کریں۔ اب ڈیڑھ گرام دارچینی، ثعلب مصری چھ گرام، پسی ہوئی شکر بقدر ذائقہ اور عرق گلاب تین چمچے (کھانے کے) اور ایک رتی یا چٹکی زعفران ملا کر نیم گرم کھائیں۔ جاڑوں کے لیے یہ بہترین ناشتہ ہے۔ اس کے بعد کسی اور ناشتے کی ضرورت نہیں ہوتی، لیکن اسے ہضم کرنے کے لیے مضبوط معدے اور اچھی ورزش کی ضرورت بھی ہوگی۔

مقوی حریرے:۔ یوں تو مغزیات کے تقریباً تمام حریرے مقوی ہوتے ہیں، لیکن یہ حریرہ خاص طور پر مقوی شباب ہے۔ میٹھے چھلے ہوئے بادام 20 عدد، مغز اخروٹ ثابت 20 عدد، 20 چلغوزوں کا مغز اور نشاستہ 20 گرام، ان سب کو سل یا بلینڈر میں پانی کے ساتھ باریک کرلیں اور نرم آنچ پر پکائیں۔ اسی میں تھوڑا سا مکھن اور چینی پسند کے مطابق ملا کر ثعلب مصری 2 گرام، بہمن سفید 2 گرام اور شقاقل مصری 2 گرام کا باریک سفوف ملا کر استعمال کریں۔ اوپر سے دودھ بھی پی سکتے ہیں یا مغزیات دودھ ہی میں پیس لیں۔

گوکھرو کا حریرہ:۔ گوکھرو 50 گرام کو تین بار دودھ میں بھگو کر خشک کرلیں اور سفوف بنا کر رکھ لیں۔ سفید خشخاش 10 گرام، مغز بادام شیریں 6 گرام، عرق گلاب نصف پیالی، ثعلب مصری 6 گرام، بہمن سفید 6 گرام، تخم شلجم، پان کی جڑ، شقاقل مصری ایک ایک گرام پیس لیں۔ گوکھرو کا سفوف 5 گرام تمام دواؤں کے ساتھ دودھ میں شامل کرکے خوب پھینٹیں اور چینی بقدر ذائقہ ملا کر ایک دو جوش دے کر پئیں۔

چنے کا مقوی حلوا:۔ بھنے اور چھلے ہوئے چنوں کا آٹا 20 گرام، نشاستہ 20 گرام، سرخ چاولوں کا آٹا 20 گرام، میٹھے بادام کا مغز، چلغوزے کا مغز، پستہ اور اخروٹ کا مغز ہر ایک 20 گرام، تودری سرخ و تودری سفید، ہر ایک 15 گرام پیس کر اصلی دیسی گھی اور چینی ڈال کر حلوا بنائیں اور صبح یا رات کو 30 گرام ایک پیالی دودھ کے ساتھ کھائیں۔

چنوں کے مقوی پکوڑے:۔ ایک کلو چنے کی دال صاف کرکے رات دودھ میں بھگو کر صبح باریک پیس کر اصلی گھی میں پکوڑے تل لیں اور جب یہ گرم ہوں ہاتھ سے مسل کر باریک کرلیں۔ اصلی گھی میں بھون کر شکر شامل کرکے رکھ لیں۔ یہ سفوف بہت ذائقے دار ہوگا اس لیے 4-5 چائے کے چمچوں کے برابر ہی کھائیں۔

ماش کا حلوا:۔ ایک پیالی ماش کو صاف کرلیں اور پیاز

عبقری 29 **موسمی بخار:** موسمی بخار میں لیموں بے حد مفید ہے۔ پانی میں لیموں کے چند قطرے ملا کر پی لینے سے معدہ صاف رہتا ہے اور صحت بھی ٹھیک رہتی ہے۔

کے رس دو پیالی میں بھگو کر خشک کر کے پیس لیں۔ اس آٹے کو اصلی گھی اور شکر کے ساتھ بھون کر اس میں مغزیات کا اضافہ کر کے رکھ لیں۔ 20-25 گرام کھا کر اوپر سے دودھ پی لیں۔ خوشبو کے لیے پسی ہوئی دارچینی کا اضافہ کر سکتے ہیں۔

دودھ چھوارے:۔ رات کو ڈیڑھ پیالی گرم دودھ میں دو چار چھوارے گٹھلی دور کر کے بھگو دیں۔ صبح گرم کر کے چھوارے کھا لیں اور دودھ پی لیں اور ضرورت ہو تو چینی بھی ملا لیں۔ بانجھ مردوں کے لیے یہ زیادہ مفید ثابت ہوتا ہے۔

پیاز کا حلوہ:۔ سرخ چھلکے والی پیاز ایک کلو، دودھ دو کلو، گھی اصلی ایک کلو، چینی یا دیسی شکر ایک کلو، خشخاش 250 گرام، دارچینی 50 گرام، مغز بادام شیریں 50 گرام، پستہ 50 گرام، مغز چلغوزہ 50 گرام، اخروٹ کی گری 50 گرام، سفید تل ہلکی آنچ پر بھنے ہوئے 50 گرام، پیاز کو چھیل کر باریک کاٹ کر اسٹین لیس اسٹیل یا قلعی دار برتن میں دودھ، شکر اور دارچینی کے ٹکڑوں کے ساتھ ہلکی آنچ پر پکائیں۔ دودھ خشک ہونے پر دارچینی کے ٹکڑے نکال کر پھینک دیں اور اب اس میں گھی ڈال کر بھونیں۔ جب حلوا سا بن جائے تو خشخاش باریک پیس کر اور دیگر میوہ باریک کتر کر شامل کر کے ٹھنڈا ہونے پر مرتبان میں احتیاط سے رکھ لیں۔ صبح و شام 20-20 گرام یہ حلوا استعمال کریں۔

اخروٹ اور شہد:۔ ایک صاف مرتبان میں اخروٹ کی گریاں شہد میں ڈال کر ڈیڑھ ماہ رہنے دیں اور پھر روزانہ 20-25 گرام تک یہ گریاں اور شہد خوب چبا کر کھائیں اوپر سے دودھ پی لیں۔

مقوی پوریاں:۔ سیاہ تل، اسگندھ، تخم کونچ کا مغز، بداری کند، ہم وزن لے کر باریک کر لیں اور اس کے برابر سرخ چاولوں کا آٹا ملا کر رکھ لیں۔ 20 گرام یہ سفوف گائے یا بکری کے دودھ سے ذرا پتلا گوندھ کر اس کی پوریاں اصلی گھی میں تل کر دودھ کی کھیر کے ساتھ کھائیں۔

سادہ مقوی نسخے:۔ ☆رات کے کھانے کے بعد کھجور یا چھوہارے (پانچ چھے) خوب چبا کر کھائیں اور اوپر سے دودھ پی لیں۔ ☆کالے چنے آدھی مٹھی، گرم دودھ میں بھگو کر صبح خوب چبا کر کھائیں اور دودھ بھی پی لیں اس میں تھوڑے گڑ کا اضافہ بھی کر سکتے ہیں۔ ☆سفید تل ہلکے بھون کر رکھ لیں۔ دو چائے کے چمچے اس تل کے برابر شکر ملا کر کھانے سے شباب کی فصل پر بہار آتی ہے۔ اسی میں بادام شیریں کا اضافہ بھی کر سکتے ہیں۔ ☆موصلی سفید کا سفوف اور شکر چھ چھ گرام کھا کر دودھ پی لیں۔ اسی طرح ثعلب مصری اور ستاور کا سفوف بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ ☆سیبل کی جڑ کا سفوف 6 گرام دودھ یا پانی کے ساتھ استعمال کریں۔ ☆کچھ عرصے تک روزانہ مولی کے بیج 6 گرام کھانے سے بھی طاقت میں اضافہ ہوتا ہے۔

مقوی سبزیاں:۔ ان میں گاجر اور شلجم سرفہرست ہوتے ہیں۔ خاص طور پر اس موسم میں گاجر یا اس کے رس کا استعمال بہت مفید ہوتا ہے۔ دودھ میں پکی ہوئی گاجریں، تھوڑے گڑ یا شہد کے ساتھ کھانے سے توانائی اور شباب میں اضافہ ہوتا ہے۔ اسی طرح اس موسم میں شلجم کے علاوہ پالک میتھی کے ساگ اور مٹر کے باقاعدہ استعمال سے جسم میں توانائی اور امراض سے مقابلہ کرنے کی صلاحیت بڑھ جاتی ہے۔

مقوی میوے:۔ تمام خشک میوے جسم کے خلیات کی تعمیر اور استحکام میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ خاص طور پر چلغوزے کے مغز (ایک مٹھی) کے استعمال سے خلوت کی رعنائیوں میں نمایاں اضافہ ہو جاتا ہے۔ فصلِ شباب پر نکھار کے یہ نسخے آسان بھی (جاڑوں میں قدرت مہرباں ہمیں کئی مقوی غذاؤں سے نوازتی ہے۔ اس موسم میں انہیں خوب استعمال کیجئے) ہیں اور سستے بھی۔ ہر شخص ان سے اپنی صحت اور سکت کے مطابق استفادہ کر سکتا ہے۔

جاڑا اور بوڑھے:۔ بوڑھوں کو اس موسم میں خاص طور پر گاجریں اور لہسن زیادہ استعمال کرنا چاہیے۔ چھلے ہوئے لہسن ہلکی آنچ پر دودھ میں گلا کر گھی اور مصری کے ساتھ بھون کر دو چار چمچے چائے کی مقدار میں کھاتے رہنے سے سردی کی تکلیفیں دور رہیں گی اور جسم میں حرارت و توانائی بھی بڑھے گی۔

شہد اور پیاز کا رس:۔ ایک کلو اصلی شہد اور ایک کلو سرخ پیاز کا رس ملا کر ہلکی آنچ پر پکائیں۔ جب ایک کلو شہد رہ جائے تو اتار کر سرد کر کے بوتل میں رکھ لیں۔ روزانہ ایک چمچ یہ شہد چاٹ کر اوپر سے دودھ پی لیں۔ لہسن کے حلوے اور اس شہد سے کولسٹرول کی سطح بھی کم ہو جائے گی۔

مقوی دواؤں کا مقام:۔ طب مشرقی کی مقوی اور شباب آور دواؤں کا اپنا مقام ہے۔ اس موسم میں ان غذاؤں کے ساتھ ان کا استعمال سونے پر سہاگے کا کام کرتا ہے۔ جاڑوں کے اس موسم میں توجہ اور محنت سے اچھی فصلِ شباب کا اہتمام کیجئے۔

اعمال سے مشکلات ختم

یَا اَللّٰہُ جَلَّ جَلَالُہٗ 1468 مرتبہ بیماریوں سے نجات کے لیے

یَا لَطِیْفُ جَلَّ جَلَالُہٗ 1468 مرتبہ شادیوں کے لیے

یَا حَسِیْبُ جَلَّ جَلَالُہٗ 1468 مرتبہ مشکلات سے نجات کے لیے

یَا مُجِیْبُ جَلَّ جَلَالُہٗ 1468 مرتبہ دعاؤں کی قبولیت کے لیے

یَا مُمِیْتُ جَلَّ جَلَالُہٗ 1468 مرتبہ سحر کے توڑ کے لیے

یَا مُنْتَقِمُ جَلَّ جَلَالُہٗ 1468 مرتبہ دشمن سے حفاظت کے لیے

یَا مُحْیِیُ جَلَّ جَلَالُہٗ 1468 مرتبہ بیماریوں سے نجات کے لیے

بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ سوالاکھ بار 41 دن میں مکمل بیماری ہر قسم کے لیے پانی پر دم کر کے پلایا جاتا رہا ہے۔ شفا منجانب اللہ

سورۂ فاتحہ 21 بار بیماریوں سے نجات کے لیے

آیت الکرسی 11 بار بوقت تہجد سحر والے کو دم کیا جاتا ہے

آیت قطب: ثُمَّ اَنْزَلَ سے کر بِذَاتِ الصُّدُوْرِ o تک (سورۂ آل عمران آیت نمبر 154) 11 بار بوقت تہجد پڑھنا ہر قسم کے درد کے لیے فائدہ مند ہے۔

سورۂ یٰسین ایک بار روزانہ رزق کے لیے

سورۂ الفتح کی ابتدائی پانچ آیت 11 بار رزق کے لیے

سورۂ المزمل 11 بار روزانہ رزق اور حفاظت کے لیے

سورۂ الضحیٰ 11 بار روزانہ گمشدہ کے لیے

سورۂ الم نشرح 11 بار روزانہ علم کے لیے پانی پر دم کر کے

سورۂ القریش 11 بار روزانہ مشکلات سے نجات کے لیے

سورۂ الکوثر 11 بار روزانہ دشمن سے حفاظت کے لیے

چاروں قل 11 بار روزانہ سحر کے خاتمہ کے لیے

قصیدہ طوبیٰ، قصیدہ حسنہ، حزب البحر روزانہ ایک ایک بار حفاظت کے لیے۔ (مرسلہ: قاری محمد داؤد۔ ٹلکہ منڈی)

فالتو کتابیں، رسالے صدقہ جاریہ بنیں

اگر آپ کے پاس کتابیں نئی یا پرانی کسی بھی موضوع یا کسی بھی عنوان کی ہوں یا رسائل ڈائجسٹ میگزین وغیرہ کسی بھی موضوع کے ہوں اور آپ چاہتے ہوں کہ وہ صدقہ جاریہ کیلئے استعمال ہوں، مخلوق خدا اس سے نفع حاصل کرے اور آپ کی آخرت کی سرخروئی ہو، مزید وہ رسائل و کتابیں محفوظ ہوں یا پھر یہ رسائل و کتب آپ کے پاس زائد ہوں تو دونوں صورتوں میں یہ رسائل و کتب ایڈیٹر ماہنامہ عبقری کو ہدیے کی نیت سے ارسال کریں۔ وہ محفوظ ہو جائیں گی اور افادہ عام کیلئے استعمال ہونگی۔ آپ صرف اطلاع کریں منگوانے کا انتظام ہم خود کریں گے یا پھر آپ ارسال فرما دیں۔

نوٹ: درسی اور سلیبس کی کتابیں ارسال نہ کریں۔ (ایڈیٹر)

ٹینشن، ڈپریشن سے خلاصی: (سورۂ انفال کی آیت نمبر 11) لِیَرْبِطَ عَلٰی قُلُوْبِکُمْ وَیُثَبِّتَ بِهِ الْاَقْدَامَ o کو لکھ کر عین دل کے اوپر باندھیں۔

(بقیہ: دار چینی)

پشت پر اور درد رحم کی صورت ناف کے نیچے لگانے سے فائدہ ہوتا ہے۔(12) آنکھوں کے پھولے میں روغن دار چینی کھانے اور لگانے سے فائدہ ہوتا ہے۔ کھانے کی خوراک: پانچ قطرے روغن دار چینی دودھ کے ساتھ پینا مفید ہے اس کو بیرونی طور پر درد گردہ کی صورت میں پشت پر اور درد رحم کی صورت میں ناف کے نیچے لگانے سے فائدہ ہوتا ہے۔

(13) کثرت طمث اور سیلان الرحم میں دار چینی چھ ماشہ، ثعلب مصری ایک تولہ، صدف خالص دو تولہ اور چینی ان تمام باقی ماندہ ادویہ کے وزن لے کر سفوف بنائیں۔ تین ماشہ سفوف صبح و شام ہمراہ پانی استعمال کرنا مفید ہوتا ہے۔(14) سیلان الرحم کی مرض میں دار چینی ایک تولہ، تال مکھانہ ایک تولہ، کشتہ بیضہ مرغ ایک تولہ اور بتاشے تین تولہ کو باریک کوٹ کر سفوف بنا کر تین ماشہ ہمراہ گائے کے دودھ سے صبح و شام استعمال کرنا بے حد مفید ہے۔(15) دار چینی کا جوشاندہ جو ہر قسم کی کھانسی کے لیے مفید ہے۔ دار چینی چار ماشہ، بہی دانہ شیریں چار ماشہ، اصل السوس ایک تولہ، زوفا ایک تولہ، انجیر زرد تین عدد، کوکنار دو عدد اور کوزہ مصری ایک تولہ، ان تمام ادویہ کو آدھ سیر پانی میں جوش دیں پھر مل چھان کر شیشی میں محفوظ کر لیں۔ دن میں تین دفعہ صبح، دوپہر اور شام پانچ تولہ کی مقدار میں نیم گرم کر کے پلانے سے فائدہ ہوتا ہے۔(16) چھلمبری اور برص، بہق کے امراض میں اسے رگڑ کر طلاء کرنے سے نشانات درست ہو جاتے ہیں۔ (17) زہریلے جانوروں کے کاٹنے پر درد اور سوزش کی تسکین کے لیے درد پر پیس کر لیپ کرنے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔(18) بواسیری مسوں والی جگہ پر دار چینی رگڑ کر لیپ کرنا بہت فائدہ دیتا ہے۔ (19) دار چینی اور ہلیلہ کابلی ہم وزن رگڑ کر سفوف بنا لیں اور تین ماشہ صبح و شام استعمال کرنے سے استسقاء کو بے حد مفید ہوتا ہے۔(20) نسیان کو دور کرنے کے لیے دار چینی کا سفوف دو دو ماشے صبح و شام نیم گرم دودھ کے ساتھ استعمال کرنا چاہیے، مجرب ہے۔ اس عمل سے نہ صرف نسیان ٹھیک ہوگا بلکہ باہ کو تقویت بھی ملے گی۔(21) کثرت پیشاب میں دار چینی اور کندر ہم وزن باریک پیس کر دو ماشہ سفوف پانی کے ہمراہ صبح و شام استعمال کرنا بے حد مفید ہے۔(22) حافظہ کی تقویت اور نسیان کی مرض کو دور کرنے کے لیے دار چینی دو تولہ، تج ایک تولہ اور ہلیلہ کابلی ایک تولہ نبات سفید (چینی) چار تولے پیس کر سفوف بنائیں اور ایک ماشہ سے تین ماشہ تک صبح و شام ہمراہ پانی استعمال کرنا فائدہ مند ہوتا ہے۔(23) منہ کی بد بو اور آواز کو درست کرنے کے لیے دار چینی، تج، دانہ الائچی خورد، خولنجاں اور مصری ہم وزن پیس کر عرق گلاب میں کھرل کر کے چنے کے برابر گولیاں بنائیں۔ چار چار گھنٹے بعد ایک گولی منہ میں رکھ کر چوسنے سے شفا ہوتی ہے۔(24) نزلے اور زکام میں دار چینی کا سفوف ایک ایک ماشہ صبح و شام ہمراہ پانی استعمال کرنا مفید ہے۔(25) تپ دق، سل، سعال اطفال اور بدہضمی کو دور کرنے کے لیے درج ذیل نسخے کا استعمال کرنا بے حد مفید و مجرب ہے۔ دار چینی چھ ماشہ، الائچی خورد ایک تولہ، فلفل دراز دو تولہ، طباشیر کبود چار تولے، کوزہ مصری آٹھ تولے، تمام ادویہ کو باریک پیس کر سفوف بنا لیں۔ ایک ماشہ سفوف ہمراہ نیلوفر دن میں تین بار استعمال کرائیں، بے حد مفید ہے۔(26) پلک پھڑکنے کی صورت میں دار چینی کا سرمہ بنا کر سلائی سے آنکھ میں لگانا مفید ہے۔

(بقیہ: بگڑے ٹانسلو کا شافی علاج)

اس سنت سے ثابت ہوا کہ مہندی دافع ورم و سوزش ہے۔ اس سنت کی پیروی میں مہندی کے پتے پانی میں ابال کر غرغرے کرنے سے ہر قسم کی حلق کی سوزش دور ہو جاتی ہے۔ قرآن شریف میں شہد کے متعلق آیا ہے۔ فیہ شفاء للناس (اس میں لوگوں کے لیے شفاء ہے) قرآن اور احادیث کی روشنی میں گلے کی ہر قسم کی سوزش کا یہ علاج بہت کامیاب ہے۔ (1) نہار منہ اور عصر کے وقت ۲ چمچ شہد گرم پانی میں ملا کر چائے کی طرح پیا جائے۔(2) مہندی کے پتے ابال کر نمک ملا کر صبح اور شام غرغرے کیے جائیں۔(3) قسط شیریں ۱۰۰ گرام، شہد ۳۰۰ گرام ملا کر رکھیں، صبح اور شام ایک ایک چمچ کھائیں۔ بڑوں کے لیے بڑا چمچ، بچوں کے لیے چائے والا چمچ استعمال کریں۔(4) املتاس کا گودا ۶ گرام + گلاب کے پھول ۶ گرام، پانی میں ابال کر دو تین بار غرغرے کرنا بہت مفید ہے۔

(بقیہ: ذوالحجہ میں قرب الٰہی پانے کے طریقے)

عطا بن ابی رباحؒ نے فرمایا کہ میں نے خود سنا کہ حضرت عائشہؓ فرما رہی تھیں کہ رسول اللہ ﷺ کے زمانے میں ایک شخص گانا سننے کا بہت دلدادہ تھا لیکن ذوالحجہ کا چاند دیکھ کر صبح سے روزہ رکھ لیتا تھا اس کی اطلاع حضور اقدس ﷺ تک پہنچی۔ حضور ﷺ نے دریافت فرمایا کہ تم ان دنوں کے روزے کیوں رکھتے ہو؟ (کونسی ایسی چیز ہے جس نے تم کو ان دنوں کے روزوں پر ابھارا) اس نے عرض کیا یا رسول اللہ ﷺ! یہ دن حج کے ہیں اور عبادت کے ہیں اور میری خواہش ہے کہ اللہ ان کی دعا میں مجھے بھی شریک کر دے۔ حضور ﷺ نے ارشاد فرمایا تم جو روزے رکھتے ہو اس کے ہر روزے کے عوض تم کو سو غلام آزاد کرنے، قربانی کے لیے حرم میں سو اونٹ بھیجنے اور جہاد میں سواری کے لیے سو گھوڑے دینے کا ثواب ہوگا اور ترویہ کے دن روزہ دار کو ہزار غلام آزاد کرنے، ہزار اونٹ قربانی کے لیے حرم میں بھیجنے اور ہزار گھوڑے جہاد میں سواری کے لیے دینے کا ثواب ہے اور عرفہ کے روزے کے عوض دو ہزار غلام آزاد کرنے، دو ہزار اونٹ قربانی کے لیے بھیجنے اور دو ہزار گھوڑے جہاد میں دینے کا ثواب ہوگا اور سال بھر پہلے اور سال بھر بعد کے روزوں کا ثواب مزید برآں ہوگا۔ (غنیۃ الطالبین)

حضرت عباسؓ نے فرمایا کہ ان ایام یعنی ایام تشریق میں کسی دن نیک کام کرنا اللہ تعالیٰ کو ہر ایک دن میں نیک کام سے زیادہ محبوب ہے۔ (غنیۃ الطالبین) ام المومنین حضرت حفصہؓ سے روایت ہے کہ آپؓ نے فرمایا کہ رسول اللہ ﷺ چار عمل ترک نہیں فرماتے تھے۔(۱) عشرہ ذوالحجہ کے روزے (۲) عاشورہ کا روزہ (۳) ایام بیض (ہر ماہ کی ۱۳، ۱۴، ۱۵ تاریخ) کا روزہ (۴) فجر کی نماز سے اول دو رکعتیں۔ (غنیۃ الطالبین)

حضرت جابر بن عبداللہؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا جس نے ماہ ذوالحجہ کے دس دن کے روزے رکھے اللہ تعالیٰ ہر روزے کے عوض اس کے ایک سال کے روزے لکھے گا۔ (غنیۃ الطالبین)

(بقیہ: کامیاب زندگی)

آگے بڑھنے کی کوشش کرے۔ اگر اس نے بند دروازوں سے سر ٹکرایا تو دروازہ تو نہیں کھلے گا، البتہ اس کا سر ضرور ٹوٹ جائے گا۔ خاص طور پر تعلیم آج کی دنیا میں کامیابی کا ٹکٹ ہے اور اس ٹکٹ کو حاصل کرنے کے مواقع ہر آدمی کے لیے ہر جگہ کھلے ہوئے ہیں۔

غریبی اور خوشحالی (ن، م لاہور)

سات چیزوں کے کرنے سے غربت آتی ہے :

(1) جلدی جلدی نماز پڑھنے سے (2) کھڑے ہو کر پیشاب کرنے سے (3) پیشاب کرنے کی جگہ وضو کرنے سے (4) کھڑے ہو کر پانی پینے سے (5) منہ سے چراغ بجھانے سے (6) دانت سے ناخن کاٹنے سے (7) دن یا آستین سے منہ صاف کرنے سے

سات چیزوں کے کرنے سے خوشحالی آتی ہے :

(1) قرآن کی تلاوت کرنے سے (2) پانچوں وقت کی نماز پڑھنے سے (3) خدا کا شکر ادا کرنے سے (4) غریبوں اور مجبوروں کی مدد کرنے سے (5) گناہوں سے معافی مانگنے سے (6) ماں، باپ اور رشتہ داروں کے ساتھ اچھا برتاؤ کرنے سے (7) صبح کے وقت سورۂ یٰسین اور عشاء کے وقت سورۂ واقعہ پڑھنے سے

(شادی کا مقدس بندھن)

صبح کے وقت اگر کسی دیور نے جلدی میں نیند سے بیدار کر کے ناشتہ مانگ لیا تو ذرا بھی ناگواری کا اظہار نہیں کرتی۔ میری بیٹی کی شادی پر میرے حالات بہت تنگ تھے، اپنا ایک سونے کا سیٹ بیچ دیا اور میری بیٹی کو عزت سے رخصت کیا، کبھی اپنی والدہ سے میری بہو نے کوئی شکایت نہیں کی۔ اول تو میری بہو والدہ کو فون کرتی نہیں اگر میں کہوں تو بڑے ادب سے جواب دیتی ہے کہ میری نانی کے ہر وقت فون اور دخل اندازی سے میری ماں پر خلع کا دھبہ لگا ہے۔ میری سب سے التجا ہے کہ رشتے کرتے وقت ماں کی سزا بچیوں کو نہ دیا کریں ورنہ وہ کٹی ہوئی پتنگ بن جائیں گی۔ بیٹیوں کو 3 زیوروں سے ضرور آراستہ کر دیں۔ صبر، شکر، قناعت۔ عورت میں اگر وفا ہو تو پھر اللہ کے فضل سے ہر آزمائش سے نکل جاتی ہے پھر اللہ پاک اس کی باگ دوڑ سنبھال لیتا ہے۔ وہی اس کا حامی و ناصر ہو جاتا ہے۔

(بقیہ: روحانی محفل سے گھریلو الجھنوں کا خاتمہ)

میری اجڑی دنیا پھر سے آباد ہو گئی۔ ایسے محسوس ہوتا ہے جیسے میں سب سہارے ہوتے ہوئے بھی بے سہارا تھی اور روحانی محفل کی وجہ سے مجھے ایک مستقل سہارا مل گیا۔ میں اور میرے گھر والے بہت شوق اور اہتمام کے ساتھ ماہانہ روحانی محفل میں شریک ہوتے ہیں۔ روحانی محفل سے میرے خاوند کو امریکہ میں اچھا روزگار ملا۔ میری بیٹیوں کے اچھی جگہ رشتے ہوئے اور وہ ہنسی خوشی اپنی زندگی گزار رہی ہیں۔ میرا بیٹا بہت نافرمان تھا۔ تین یا چار بار اس نے ماہانہ روحانی محفل میں میرے ساتھ شرکت کی اب وہ فرمانبردار ہو گیا اور اللہ پاک نے اس کو اپنے والد کے پاس امریکہ میں پڑھائی کے لیے بلا لیا ہے اور اس میں عاجزی انتہا کی پیدا ہو چکی ہے۔ اس کے علاوہ میں بھی حکیم صاحب سے مسلسل رابطے میں ہوں اور وقتاً فوقتاً اپنی روحانی کیفیات ان کو عرض کرتی رہتی ہوں۔ پھر جو وظیفہ مجھ کو بتاتے ہیں بہت شوق اور لگن سے پڑھتی ہوں۔ ماہانہ روحانی محفل کی برکت سے حرام کاموں سے بچنا، چغلی جھوٹ سے بچنا، دل لگا کر عبادت کرنا، نماز کی پابندی، صفائی کا خیال رکھنا، رزق حلال کی فکر کرنا بہت آسان ہو گیا ہے۔ میری تمام قارئین سے درخواست ہے کہ وہ بھی ماہنامہ عبقری میں شائع ہونے والی روحانی محفل میں ضرور شریک ہوا کریں، ان شاء اللہ ضرور فائدہ ہوگا۔ (شازیہ۔ فیصل آباد)

قارئین کے سوال قارئین کے جواب

قارئین! زیر نظر سلسلہ دراصل قارئین کے سوالات کے لیے ہے اور اس کا جواب بھی قارئین ہی دیں گے۔ آزمودہ ٹوٹکہ، تجربہ کوئی فارمولہ آپ ضرور تحریر کریں یہ جوابات ہم رسالے میں شائع کریں گے۔ کوشش کریں آپ کے جوابات 20 تاریخ سے پہلے پہنچ جائیں۔

ماہِ نومبر کے جوابات:

☆محترم طاہر صاحب پریشان نہ ہوں، میرا آزمودہ نسخہ ہے، آپ بادام اور کشمش ہم وزن آدھے کپ پانی میں بھگوئیے اور صبح اٹھ کر پہلے نماز پڑھیئے، تلاوت قرآن پاک سے فارغ ہو کر کم از کم آدھ گھنٹہ سیر کرکے بادام اور کشمش کھا کر ایک گلاس دودھ پی لیجئے، ان شاء اللہ چند دنوں میں خود فرق محسوس کریں گے۔ (زمان منیر، گوجرہ)

☆بہن طیبہ پریشان نہ ہوں۔ آپ صبح کو نہار منہ چار گلاس پانی پئیں، نماز اور تلاوت سے فارغ ہو کر کم از کم دس منٹ کھلی آب و ہوا میں چہل قدمی ضرور کریں۔ اس کے علاوہ آٹا چھانے کے بغیر استعمال کریں۔ بیجوں والے امرود لیموں ڈال کر چاٹ بنا کر کھایئے، ان شاء اللہ چند دنوں میں قبض سے نجات مل جائے گی۔ (مسز رمضان، ملتان)

☆محترم رحیم داد خان صاحب ہمارے رسول پاک ﷺ نے مسواک کی تاکید فرمائی ہے۔ جو لوگ مسواک کے عادی ہیں، ان کے دانت ٹھیک رہتے ہیں، انہیں دانتوں کی کوئی بیماری نہیں ہوتی۔ آپ بچوں کو نیم یا کیکر کی مسواک دیں، اس سے ان کے دانت صحیح ہو جائیں گے (امیر اسلم نیازی، میانوالی)

☆محترم سعید صاحب پیٹ کے درد اور پیٹ کی ہر بیماری کے لیے عبقری کی جوہر شفاء مدینہ لاجواب دوائی ہے۔ اوپر دی ہوئی ہدایت کے مطابق استعمال کریں۔ میری اور میرے گھر والوں کی آزمودہ دوائی ہے۔ (غلام رسول۔ فیصل آباد)

☆بہن فریحہ جھریوں کے لیے ایک نسخہ تحریر ہے۔ ضرور استعمال کریں اور دعاؤں میں یاد رکھیے۔ گلاب کا عرق ایک پیالی کی مقدار ناپ کر اس میں گلیسرین بمقدار آدھا چمچہ، پسی ہوئی پھٹکری دو چٹکیاں اور ایک لیموں کا رس نچوڑ کر رکھ لیجئے۔ جب بھی منہ ہاتھ دھوئیں، انہیں خشک کرکے یہ اچھی طرح مل لیں، فرق خود محسوس کریں گی۔ (حمیرا گل۔ لاہور)

☆محترم عمر صاحب کلونجی دس گرام اور زیتون کا تیل بمقدار 50 گرام ملا کر ہلکی آنچ پر پانچ منٹ پکا کر رکھ لیں۔ ٹھنڈا ہونے پر چھان کر شیشے کی بوتل میں محفوظ کرلیں۔ دو چار دن اس تیل کے دو تین قطرے کان میں رات کو سوتے وقت ڈالیے۔ ان شاء اللہ شفا ہوگی۔ (غلام قادر، جھنگ)

☆محترم تحسین انور پریشان نہ ہوں، آپ کسی بھی وقت نیم گرم پانی میں پاؤں ڈبو کر پانچ سے سات منٹ کے لیے بیٹھا کیجئے، اس سے پاؤں کو آرام آتا ہے۔ باری باری گرم اور ٹھنڈے پانی میں پاؤں ڈبونے سے درد ختم ہو جاتا ہے۔
(حاجی عبداللطیف، سعودی عرب)

ماہِ دسمبر کے سوالات:

☆میرے سر کے بال بہت زیادہ گرتے ہیں۔ اگر یہی رفتار رہی تو بہت جلد گنجا ہو جاؤں گا۔ میری عمر بائیس سال ہے۔ اس وجہ سے ہر وقت پریشان رہتا ہوں (آصف جاوید۔ لاہور)

☆ مجھے چھپکلی سے بہت زیادہ ڈر لگتا ہے، جس گھر میں رہتی ہوں، وہاں بہت زیادہ چھپکلیاں ہیں، انہیں میں کیسے بھگاؤں۔ (زیب النساء۔ پھول نگر)

☆ چہرے کی رنگت کیسے صاف ہو اس کے لیے آسان سا اور آزمودہ گھریلو ٹوٹکہ بتائیں۔ شکریہ۔ (سمعیہ۔ بہاولنگر)

☆میری عمر 60 سال ہے، ایک کمپنی میں الیکٹریشن تھا۔ دو تین سال سے پیشاب کی تکلیف میں مبتلا ہوں۔ ڈاکٹروں کی رائے میں یہ پراسٹیٹ گلینڈ کی تکلیف ہے۔ آپریشن کا مشورہ دیا ہے۔ میں آپریشن نہیں کروانا چاہتا۔ برائے کرم کوئی شخص اس مرض کے متعلق اپنا آزمودہ علاج تحریر کرے۔ (سید امام۔ سیالکوٹ)

☆پانچ چھ سال قبل اسکوٹر پر سے گر گیا تھا۔ اس وقت سر پر چوٹ لگی تھی اگرچہ میں بے ہوش نہیں ہوا تھا۔ اس وقت سے میرا حافظہ متاثر چلا آرہا ہے۔ یادداشت بھی کمزور ہے اور اعصاب بھی کمزور ہوگئے ہیں۔ کوئی مخلص اس مرض سے نجات کے لیے صحیح علاج بتائے۔ (شہاب الدین۔ سرگودھا)

☆مجھے تلاوت کرنے اور نعت پڑھنے کا حد سے زیادہ شوق ہے۔ مگر میری آواز چند لمحوں کے بعد خراب ہو جاتی ہے۔ اس طرح سکول میں جب بھی کوئی مباحثہ ہو تو تھوڑی دیر اچھے دلائل دینے کے بعد خاموش ہو جاتی ہوں۔ (نیلم۔ سکھر)

☆میرے گھٹنے میں شدید درد رہتا ہے۔ جس کی وجہ سے چلنا پھرنا محال ہے۔ نماز بھی صحیح طریقے سے ادا نہیں کرسکتا ہے۔ ڈاکٹر کہتے ہیں کہ تمہارے گھٹنوں کا آپریشن ہوگا۔ میں آپریشن کا خرچہ برداشت نہیں کرسکتا۔ میں اس مرض کی وجہ سے بہت زیادہ پریشان ہوں۔ (رانا بشیر۔ ٹوبہ ٹیک سنگھ)

مرکزِ روحانیت و امن میں اسم اعظم کی روحانی محفل اور دعا

ہر منگل اور جمعرات کو مغرب سے عشاء تک حکیم صاحب کا درس، مسنون ذکر خاص مراقبہ، بیعت اور خصوصی دعا ہوتی ہے، جس میں دور دراز سے مرد و خواتین بھی شامل ہوتے ہیں۔ اسماء الحسنیٰ اور پوشیدہ اسم اعظم ہزاروں کی تعداد میں پڑھے جاتے ہیں اختتام پر لوگوں کے مسائل و معاملات الجھنوں اور پریشانیوں سے نجات کے لئے دعا کی جاتی ہے۔ جو خواتین و حضرات دعا میں شامل ہونا چاہتے ہیں وہ علیحدہ کاغذ پر مختصر اپنی پریشانی اور اپنا نام صاف صاف لکھ کر بھیجیں جن حضرات کے لیے دعا کی گئی ان کے نام یہ ہیں۔

محمد اویس خان، لاہور۔ محمد کامران، کراچی۔ محمد اصغر، لاہور۔ احسن انجم، لاہور۔ زبیر، رابعہ، سوڈان۔ حارث، غلام امین، امیر نواز، پشاور۔ حافظ عمران، لاہور۔ اصغر، لاہور۔ عمران، عبدالرحمٰن، عدنان، رضوان، لاہور۔ علی، بہاولپور۔ واجد بخاری، احمد پور شرقیہ۔ محمد طیب، لاہور۔ انجم احسن، لاہور۔ توفیق احمد، بنو عاقل۔ غلام مرتضیٰ، بنو عاقل۔ اویس ملک، شائستہ اویس، اسلام آباد۔ رشید الدین ڈار، سیالکوٹ۔ محمد عدنان، عبدالرحمٰن، محمد رضوان، کراچی۔ حبیب اللہ، نواب شاہ۔ عظمت علی، بہاولپور محمد اصغر، لاہور۔ عمران، لاہور۔ پروین صاحبہ، کراچی۔ نورالرحمٰن، پشاور۔ سلیمان، لاہور۔ تسنیم شہزار، فیصل آباد۔ فوزیہ نصرت، علی، فاطمہ، آمنہ، طارق، ملتان۔ انیلہ، گوجرانوالہ۔ محمد آصف، پشاور۔ محمد طیب، لاہور۔ منصور عالم، بہاولپور۔ شاہد علی، کھڑیانوالہ۔ سلطان عالم، ملتان۔ تسنیم شہزاد، فیصل آباد۔ علی شہزاد، نواب شاہ۔ عدیل، راولپنڈی۔ ضیاء الرحمٰن فاروقی، سرگودھا۔ اجمل فاروق، سرگودھا۔ سلطان احمد، اسلام آباد۔ عمارہ سلطان، اسلام آباد۔ انجم افشا، لاہور۔ محمد عروج اکرام، منڈی بہاؤالدین۔ عظمت علی، بہاولپور۔ شیخ جعفر علی، لاہور۔ محمد اصغر، لاہور۔ محمد فربہ، کراچی۔ جمیلہ بیگم، لاہور۔ عمرا، لاہور۔ منظور حسین، ماموں کانجن۔ نور محمد، کراچی۔ حمیدہ، فہمیدہ، کراچی۔ روبینہ جاوید، اسلام آباد۔ نصرت شاہ، ملتان۔ صابرہ بیگم، کراچی۔ صداقت نیازی، لاہور۔ گلزار احمد، کوئٹہ۔ محمد اسلم، لاہور۔ اعجاز احمد، لاہور۔ انیلا رشید، گوجرانوالہ۔ نوشین داؤد، سیالکوٹ۔ عارفہ مشتاق، سیالکوٹ۔ فوزیہ نصرت، ملتان۔ محمد اکمل ریحان، سرگودھا۔ محمد اصغر، لاہور۔ شاہد علی، لاہور۔ شہزاد احمد، لاہور۔ محمد خان، کوئٹہ۔ چوہدری نیاز احمد، جہانیاں۔ رانا زاہد علی، لاہور۔ شبانہ تنویر، کراچی۔ رقیہ خاتون، کراچی۔ سلمیٰ، گوجرانوالہ۔ سید محمد ابوذر، نور جہاں خاتون، کراچی۔ فوزیہ نصرت شاہ، ملتان۔ میاں نیاز، کلووال سیالکوٹ۔ اس کے علاوہ اور بے شمار نام جو جگہ کی کمی کی وجہ سے تحریر نہیں کرسکے۔

سینہ کے درد سے نجات: بسم اللہ رب اشرح لی صدری و یسر لی امری یہ والی آیت کاغذ پر لکھ کر پانی میں گھول کر پلائیں، اور کاغذ پر لکھ کر درد والی جگہ پر باندھیں

ہیپاٹائٹس اور دانت کے کیڑوں سے نجات

حکیم صاحب نے مجھے کشتہ فولاد کھانے کے لیے دیا اور کہا کہ آپ دو ہفتے تک یہ دوا استعمال کریں ان شاء اللہ آپ کو کافی فائدہ ہوگا۔ اللہ تعالیٰ کا نام لیکر یہ دوا کھانا شروع کردی اور دو ہفتہ بعد میری پریشانی تقریباً 80 فیصد تک ٹھیک ہوگئی

آپ بھی اپنے مشاہدات لکھیں صدقہ جاریہ ہے بے ربط ہی کیوں نہ ہوں لیکن لکھیں ضرور۔ (ادارہ)

فولاد سے ہیپاٹائٹس ٹھیک ہوا

جناب حکیم محمد طارق محمود صاحب السلام علیکم! میں چند امراض میں مبتلا تھا۔ لیکن زیادہ تشویش ناک مرض امراض قلب تھی۔ جس کے لیے میں نے کافی علاج کرایا مگر فائدہ نہ ہوا۔ مجھے دل کی دھڑکن بند ہوجانے کی شکایت تھی اور بلڈ پریشر زیادہ رہتا تھا۔ اتفاق سے میں نے ایک ڈاکٹر صاحب کو چیک اَپ کرنے کا کہا تو انہوں نے بتایا باقی ٹیسٹ تو ٹھیک ہیں لیکن جگر کا مسئلہ ہے۔ تمہارا ALT (96) ہے۔ یاد رہے کہ مجھے HPC بھی ہے جس کی وجہ سے یہ مسئلہ شروع ہوا۔ علاج کروانے کے باوجود بھی فائدہ نہ ہوا۔ آخر کار میں ایک جاننے والے حکیم اور کچھ روحانی علم رکھنے والے شخص کے پاس چلا گیا انہوں نے مجھے کشتہ فولاد کھانے کے لیے دیا اور کہا کہ آپ دو ہفتے تک یہ دوا استعمال کریں ان شاء اللہ آپ کو کافی فائدہ ہوگا۔ اللہ تعالیٰ کا نام لیکر یہ دوا کھانا شروع کردی اور دو ہفتہ بعد میری پریشانی تقریباً 80 فیصد تک ٹھیک ہوگئی۔ ابھی دوائی جاری ہے اور بلڈ پریشر بھی اب کچھ معمول پر آگیا ہے۔ اگر کوئی صاحب یہ دوا استعمال کرنا چاہے تو بازار سے 35 روپے کی ڈبی مل جائیگی۔ مقدار خوراک کالی مرچ کے وزن کے برابر دن میں تین بار دودھ کے ہمراہ۔

(محمد محمود۔ اسلام آباد)

دانت اور لہسن کی کرامت

میں اپنی زندگی کا ایک طبی تجربہ لکھ رہا ہوں۔ امید ہے عوام الناس کی فلاح کے لیے عبقری میں شائع کریں گے۔ تقریباً دو ڈھائی سال پہلے میں دوپہر کا کھانا کھا رہا تھا کہ اچانک میرے دانت میں درد شروع ہوا۔ میں نے آئینے میں دیکھا تو کیڑا لگنے کی وجہ سے دانت بالکل ختم ہو چکا تھا۔ ماہِ رمضان بھی شروع ہونے والا تھا اور میں دانت نکالنے سے ڈر محسوس کر رہا تھا۔ ڈاکٹروں نے مختلف فیسیں بتائیں۔ 2500 سے لیکر 5000 روپے تک لیکن میں کسی بھی طرح رمضان المبارک کے مہینے میں دانت نکلوانے کے لیے تیار نہ تھا۔ لیکن میں دانت کے شدید درد سے بھی مجبور تھا۔ کئی دیسی نسخے استعمال کیے لیکن فائدہ نہ ہوا۔ آخر کار کسی نے لہسن کا نسخہ بتایا کہ لہسن کا چھلکا اتار دو اور اس کو توڑو اور جتنا حصہ کیڑے والے دانت میں آسکتا ہے سوتے وقت اس کو رکھو اور ساتھ مسواک بھی استعمال کرو۔ چنانچہ میں نے ایسا ہی کیا۔ بُو بڑی ناگوار تھی لیکن درد کے ہاتھوں میں مجبور تھا۔ چند دنوں میں میری تکلیف رفع ہوگئی اور آج تک مجھے وہ تکلیف دوبارہ عود کر نہیں آئی مگر میں نے مسواک کا ساتھ بھی نہیں چھوڑا۔ مسواک میں دین اور دنیا دونوں کی عافیت ہے۔ زیادہ تر لوگ مسواک کے صحیح استعمال سے ناواقف ہیں۔ ہم صفائی اس کو کہتے ہیں جو سامنے والے (دانت جو نظر آرہے ہیں) صاف ہوں۔ حالانکہ مسواک وغیرہ تمام دانتوں (اوپر اور نیچے) آگے اور پیچھے سارے دانتوں پر پھیرنی چاہیے تاکہ دانتوں میں کوئی خوراک کا ذرہ باقی نہ رہے۔ کیونکہ یہی معمولی خوراک کا ذرہ ہماری دانتوں کی تباہی کا باعث بنتا ہے۔

(فرمان علی۔ خیبر روڈ پشاور)

عملیات اور طب سیکھنے کے خواہش مند

کیا علم چھپانا ثواب عظیم ہے؟ ایسا نہیں تو پھر آخر لوگ علم کو چھپا کر قبر میں کیوں لے جاتے ہیں؟ ہاں! تمام انگلیاں برابر نہیں، مخلص بھی اس دنیا میں موجود ہیں۔ بندہ کے پاس لوگ وظائف، عملیات یا طب و حکمت کا علم سیکھنے کی خواہش رکھتے ہیں، بندہ کے پاس جو کچھ ہے اپنا نہیں اللہ تعالیٰ کی امانت ہے لہٰذا جو فرد سیکھنا چاہے اس کو عام اجازت ہے۔ چونکہ بندہ کی زندگی مصروف ہے اس لئے پہلے اوقات کا تعین کر کے ملاقات کریں، پھر چاہے گھر بیٹھے بھی سیکھ سکتے ہیں۔ خط و کتابت کے ذریعے سیکھنا ممکن نہیں۔ اکثر بہت جلدی سب کچھ پانا چاہتے ہیں حالانکہ یہ علم مسلسل محنت اور کوشش سے حاصل ہوتا ہے۔ بندہ خلوص دل سے راہنمائی کرے گا۔ کوئی نذرانہ یا فیس نہیں۔ **ایڈیٹر حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی**

ماہانہ روحانی محفل

ناممکن روحانی مشکلات اور لاعلاج جسمانی بیماریوں سے نجات

21 دسمبر بروز اتوار کے دن صبح 11 بج کر 32 منٹ سے لے کر دوپہر 2 بج کر 45 منٹ کے درمیان ہماری روحانی محفل ہوگی۔ غسل یا وضو کرنے کے بعد صبح 11 بج کر 32 منٹ سے لے کر 2 بجکر 45 کے درمیان **اَلرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ** صرف 72 منٹ تک یہ ذکر، بھکاری بن کر، خلوص دل، درد دل، توجہ اور اس یقین کے ساتھ کہ میرا رب میری فریاد سن رہا ہے اور سو فیصد قبول کر رہا ہے۔ پانی کا گلاس سامنے رکھیں اور تصور کے ساتھ پڑھیں کہ آسمان سے ہلکی پیلی روشنی آپ کے دل پر ہلکی بارش کی طرح برس رہی ہے اور دل کو سکون چین نصیب ہو رہا ہے اور مشکلات فوری حل ہو رہی ہیں۔ 72 منٹ پورے ہونے کے بعد دل و جان سے پوری امت، عالم اسلام، اپنے لیے اور اپنے عزیز و اقارب کے لیے دعا کریں۔ پورے یقین کے ساتھ دعا کریں۔ ہر جائز دعا قبول کرنا اللہ تعالیٰ کے ذمے ہے۔ دعا کے بعد پانی پر تین بار دم کر کے پانی خود پئیں۔ گھر والوں کو بھی پلا سکتے ہیں۔ انشاء اللہ آپ کی تمام جائز مرادیں ضرور پوری ہوں گی۔

(نوٹ:) خواتین ناپاکی کے ایام میں بغیر مصلے کے بھی باوضو ہو کر روحانی محفل میں شرکت کر سکتی ہیں۔ اگر اسی وقت یہ وظیفہ روزانہ کرلیں تو اجازت ہے مستقل بھی کرنا چاہیں تو معمول بنا سکتے ہیں۔ ہر مہینے کا ورد مختلف ہوتا ہے اور خاص وقت کے تعین کے ساتھ ہوتا ہے۔ بے شمار لوگوں کی مرادیں پوری ہوئیں۔ ناممکن ممکن ہوئیں۔ پھر لوگوں نے اپنی مرادیں پوری ہونے پر خطوط لکھے آپ بھی مراد پوری ہونے پر خط ضرور لکھیں۔ (ایڈیٹر حکیم محمد طارق محمود عفا اللہ عنہٗ)

روحانی محفل سے گھریلو الجھنوں کا خاتمہ

اجڑی دنیا پھر سے آباد ہوگئی

محترم حکیم صاحب! اسلام علیکم کے بعد عرض ہے کہ میں ماہنامہ عبقری کی شروع سے ہی مستقل قاری ہوں۔ عبقری کی وجہ سے ہماری بہت سی مشکلات حل ہوئی ہیں۔ اس میں چھپنے والے عملیات اور نسخہ جات بہت کارآمد ہوتے ہیں۔ جن کو میں نے خود آزمایا اور دوسروں کو بھی بتایا لیکن جب سے عبقری میں ماہانہ روحانی محفل کا سلسلہ شروع ہوا ہے۔

(بقیہ صفحہ نمبر 38 پر)

شادی کا مقدس بندھن......

(بیگم مخدوم شیر عالم۔ ملتان)

میری بہو دیوروں کے کپڑے تک استری کرتی ہے۔صبح کے وقت اگر کسی دیور نے جلدی میں نیند سے بیدار کر کے ناشتہ مانگ لیا تو ذرا بھی ناگواری کا اظہار نہیں کرتی۔میری بیٹی کی شادی پر میرے حالات بہت تنگ تھے۔اس نے اپنا ایک سونے کا سیٹ بیچ دیا اور میری بیٹی کو عزت سے رخصت کیا۔

السلام علیکم! آپ کا رسالہ پڑھنے کا اتفاق ہوا۔آپ نے نئے لکھنے والوں کو دعوت دی ہے کہ وہ کوشش کریں،نوک پلک ہم سنواریں گے۔ادنیٰ سی کوشش حاضر ہے۔گو میں مستقل لکھنے والی نہیں ہوں مگر ایک سچے واقع نے مجھے قلم اُٹھانے پر مجبور کردیا ہے۔ہمارے علاقے میں ایک طاہرہ نام کی عورت رہتی تھی۔اس کے بیٹے کی منگنی بڑی دھوم دھام سے ہوئی۔ لڑکی بہت پیاری تھی۔سب طاہرہ کی قسمت پر رشک کررہے تھے۔ایک ماہ بعد طاہرہ مجھے ملنے آئی۔میں نے پوچھا بیٹے کی کب شادی کررہی ہو؟ کہنے لگی میں تو منگنی توڑنے کا سوچ رہی ہوں۔بہت پریشان ہوں۔میں نے کہا ایسا کیوں کر رہی ہو؟اس نے بتایا کہ لڑکی کی ماں جو اپنے بھائیوں کے گھر میں رہتی ہے اس نے کہا تھا کہ لڑکی کے باپ نے امریکہ جا کر شادی کرلی ہے اور مجھے طلاق دے دی ہے لیکن اب پتہ چلا ہے کہ لڑکی کی ماں نے خلع لیا ہے۔معمولی سی بات پر لڑکی کی ماں نے یہ قدم اٹھایا تھا۔لڑکی کا باپ نہایت شریف اور عزت دار آدمی تھا۔اس عورت کا مطالبہ تھا کہ میں علیحدہ رہونگی جبکہ اس کے ساس سسر بوڑھے تھے اور اس کا خاوند اس کو علیحدہ گھر مہیا نہیں کرسکتا تھا۔لڑکی کی نانی نے اپنی ضد اور انا کی بنا پر اس سے طلاق لے لی۔اُس کے خاوند نے اسے طلاق نہیں دی تھی بلکہ اس نے خود جا کر عدالت سے خلع لے لیا تھا۔پھر طاہرہ کہنے لگی اگر ماں کا یہ کردار ہے تو بیٹی کا بھی یہی کردار ہوگا۔مجھے تو اپنا بڑھاپا نظر آرہا ہے اور میں نے اس عمر میں ایدھی ہوم نہیں جانا ہے۔میرا دل بہت خراب ہوا۔ لڑکی کی معصوم شکل یکا یک میرے تصور میں گھومنے لگی۔میں نے طاہرہ سے کہا'' ماں کی سزا بیٹی کو ''یہ کہاں کا انصاف ہے؟خلع تو آج کل عدالتوں میں جج یوں بانٹ رہے ہیں جیسے ریوڑیاں بٹ رہی ہوں۔پہلے والدین لڑکی کو بٹھا لیتے تھے مگر طلاق یا خلع اُن کے لیے ایک ناسور سے کم نہیں ہوتا تھا۔مائیں رخصتی کے وقت یہی کہتی تھیں،بیٹی سسرال کے ہاں سے اب تمہارا جنازہ ہی نکلے گا۔بیٹی وہ بات پلے باندھ لیتی تھی۔وہ اپنا تن من دھن سسرال والوں کی خدمت میں لگا دیتی تھی اگر بیٹی رو بھی رہی ہوتی اور والدین آجاتے تو فوراً وہ سر درد کا بہانہ بنا لیتی تھی۔جب لڑکی کی شادی ہوتی ہے تو میکہ پیچھے رہ جاتا ہے،سسرال آگے آجاتا ہے۔سسرال کسی جنت کا نام نہیں ہے،جنت بنانا پڑتا ہے۔ایک وقت آتا ہے کہ لڑکی سب پر راج کرتی ہے۔صبر،شکر اور قناعت سے عزت ملتی ہے اگر ماں باپ نے تحفظ کا سگنل دیا تو لال بتی جلنے سے پہلے لڑکی گھر کی دہلیز پار کر کے میکہ آباد کرلیتی ہے۔لڑکی کی آنکھ اس وقت کھلتی ہے۔جب ماں باپ رخصت ہوجاتے ہیں۔بھابھیاں آجاتی ہیں پھر وہ سوچتی ہے باپ کے محل سے تو خاوند کی جھونپڑی اچھی تھی۔جب ایک عورت ماں بنتی ہے اس کا سارا غرور،ضد اور انا سب ختم ہوجاتی ہے اگر وہ اس کو برقرار رکھتی ہے تو اس کا گھر مشکل سے ہی آباد رہ سکتا ہے۔

شادی کا مقدس بندھن اتنا کمزور ہے کہ جب مرد کا دل چاہے طلاق دے دے یا عورت چاہے خلع لے لے۔جو اس رشتے کو توڑنے میں پہل کرے،اسے اسی دنیا میں (چاہے مرد ہو یا عورت) سزا ملتی ہے۔نبھانے والی عورتیں تو سوکنوں کے ساتھ بھی نبھا جاتی ہیں۔چھ چھ نندوں کو اپنی قربانیوں سے رخصت کرتی ہیں۔مرد کا بوجھ بٹانے کے لیے اپنی زندگی قربان کردیتی ہیں۔

بڑے سچ کہتے ہیں کہ لڑکی سے زیادہ ماں کو دیکھو۔میں نے طاہرہ کے آگے ہاتھ جوڑ کر کہا کہ ماں کی سزا بیٹی کو نہ دو۔ہو سکتا ہے وہ لڑکی ماں کی اس جلد بازی سے سنبھل گئی ہو۔اس میں قوت برداشت آگئی ہو،ایسی لڑکیاں زیادہ اچھا گزارہ کرتی ہیں۔وہ اس لیے ایسا کرتی ہیں کہ وہ ماں کا داغ دھونا چاہتی ہیں۔شکر ہے کہ میری یہ بات طاہرہ کے دل کو لگی۔شادی ہوگئی! طاہرہ کے بیٹے کی شادی ہونے کے کچھ عرصہ بعد میری طاہرہ سے ملاقات ہوئی تو میں نے پوچھا سناؤ! کہنے لگی میری بہو بہت تابعدار ہے۔میں تو ایسے زندگی گزار رہی ہوں،جیسے جنت میں میرے بقیہ دن گزر رہے ہوں حالانکہ میری بہو ماں کے گھر کوئی کام نہیں کرتی تھی۔اس نے آتے ہی کچن سنبھال لیا ہے۔میری بہو تو کنواری نندوں کو بھی کام نہیں کرنے دیتی کہتی ہے کہ تم مہمان ہو حتیٰ کہ دیوروں کے کپڑے استری کرتی ہے۔

(بقیہ صفحہ نمبر 38 پر)

میتھی کی طاقت

سردی سے معدہ،امعاء،جگر،تلی،گردہ،مثانہ اور رحم میں ہونے والے امراض کے لیے میتھی قابلِ اعتماد غذا ہے۔

(مقصود بٹ۔لاہور)

سالن کی لذت اور ذائقہ میں اضافہ کے لیے قصور کی میتھی کو بڑے اہتمام سے گھروں میں استعمال کیا جاتا ہے۔اس سے کون واقف نہیں؟اسکی خوشبو بہت عمدہ ہوتی ہے اور اس میں قدرت کاملہ نے بیش قیمت فوائد کو پنہاں کررکھا ہے۔کیا یہ صرف قصور میں ہی پیدا ہوتی ہے؟نہیں بلکہ پاکستان و ہندوستان کے اکثر علاقوں میں یہ بکثرت پائی جاتی ہے اور اس کے بیجوں کو تخم حلبہ یا میتھی دانے کہتے ہیں جبکہ اس کے پتوں سے ساگ یا بھجیا تیار کرکے بڑی رغبت اور شوق سے کھائی جاتی ہے۔آلو،چنے،قیمہ اور مچھلی کے ساتھ ملا کر بھی اس کا سالن تیار کیا جاتا ہے۔اس کے تازہ پتوں کو مکئی کے آٹے میں گوندھ کر اور گھی لگا کر روٹیاں تیار کی جاتی ہیں جو بہت لذیذ اور دیہاتیوں کی پسندیدہ خوراک ہیں۔اس کے بیجوں کو طبی اغراض و مقاصد کے لیے استعمال کرنے کے علاوہ اسکی خوشبو،ذائقہ اور دیگر طبی خصوصیات کی مناسبت سے اچار میں بھی ڈالتے ہیں۔

میتھی کا مزاج گرم اور خشک ہوتا ہے۔اس لئے بلغمی امراض میں نافع ہے۔اسکو بلغمی کھانسی،اجتماع بلغم،لقوہ، رعشہ اور فالج میں علاج بالغذا کی حیثیت سے استعمال کرتے ہیں۔نیز دیگر ادویہ کے ساتھ ساتھ بطورِ غذا بھی اسکا استعمال مفید ہے۔میتھی میں پائے جانے والے قدرتی ریشے ہمارے جسم کے عضلات کو تقویت پہنچاتے ہیں۔ان سے امعاء، مثانہ اور رحم کے عضلات میں تحریک پیدا ہوکر ان کے عمل میں اضافہ ہوجاتا ہے۔اس کے استعمال سے قبض دور ہوجاتی ہے۔پیشاب اور حیض کی تکالیف میں بھی افاقہ ہوتا ہے۔ خصوصاً سردی سے معدہ،امعاء،جگر،تلی،گردہ،مثانہ اور رحم میں ہونے والے امراض کے لیے قابلِ اعتماد غذا ہے۔معدہ کی قوت اور ہاضمہ میں اس سے تیزی پیدا ہوجاتی ہے نیز اسکے استعمال سے جسمانی کمزوری،اعصابی کمزوری،نفخ،غلظم طحال،اور کمر کے درد میں بہت فائدہ ہوتا ہے۔دورِ جدید کے عسیر العلاج مرض وجع المفاصل،گنٹھیا اور نقرس میں بھی اسکے استعمال سے افاقہ ہوتا ہے۔بخاروں کی حالت میں موزوں اور مناسب غذا ہے۔

(بقیہ صفحہ نمبر 17 پر)

جلنے سے سوزش کا خاتمہ: جسم کا جو حصہ آگ سے جل گیا ہو وہاں انڈے کی سفیدی لگائیں۔اس طرح نہ سوزش رہے گی اور نہ ہی آبلہ پڑے گا۔

دل کی تکلیف ✹ نوکری کی تلاش ✹ سوتیلی ماں کا ناروا سلوک ✹ طلاق کی دھمکیاں ✹ وہم کا ہونا

قارئین! جب دینی زندگی پرخزاں آتی ہے تو بے دینی اور کالی دنیا کا عروج ہوتا ہے۔ اگر آپ کسی کالی دنیا، کالی دیوی یا کالے جادو سے ڈسے ہوئے ہیں تو لکھیں ہم قرآن وسنت کی روشنی میں اس کا حل کریں گے۔ جسکا معاوضہ دعا ہے۔ براہ کرم لفافے میں کسی قسم کی نقدی نہ بھیجیں۔ توجہ طلب امور کے لئے پتہ لکھا ہوا، جوابی لفافہ ہمراہ ارسال کریں۔ خطوط لکھتے ہوئے اضافی گوند یا ٹیپ نہ لگائیں۔ خط کھولتے وقت پھٹ جاتا ہے۔ رازداری کا خیال رکھا جائے گا۔ کسی فرد کا نام اور کسی شہر کا نام یا مکمل پتہ خط کے آخر میں ضرور لکھیں۔ جسمانی مسئلے کے لئے خط علیحدہ ڈالیں۔

بیماری سے ذہنی پریشان

میں جسمانی تکالیف اور امراض میں مبتلا رہتی ہوں، پہلے مجھے بخار ہوا جو دو ماہ بعد جا کر ختم ہوا پھر دونوں ہاتھوں میں جلدی مرض ہوگیا۔ وہ چار ماہ بعد جا کر بمشکل دور ہوا۔ اب ایک دوسرا جلدی مرض ظاہر ہوگیا ہے جس کا علاج کرا رہی ہوں، میں نماز کی پابند ہوں اور **یَاحَیُّ یَا قَیُّوْمُ** کا ورد میں نے شروع کیا ہے۔ مسلسل بیماری نے مجھے ذہنی طور پر پریشان کیا ہوا ہے اور طرح طرح کے خدشات ستاتے رہتے ہیں۔ (شازیہ، کراچی)

جواب: صبح وشام پانی پر چھیاسٹھ مرتبہ **بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ، یَا اللّٰہُ، یَا رَحِیْمُ، یَا مُرِیْدُ** دم کر کے پی لیا کریں۔ فی الحال **یَاحَیُّ یَا قَیُّوْمُ** کا ورد نہ کریں صرف مذکورہ وظیفے پر عمل کریں۔ کم از کم تین ماہ عمل کیا جائے۔ انشاء اللہ ذہنی پریشانیوں اور امراض کی زیادتی سے اللہ تعالیٰ محفوظ فرمائیں گے۔

نوکری کی تلاش

میں بی اے کے بعد دو سالوں سے نوکری کی کوشش کر رہا ہوں لیکن کامیابی نہیں ہوتی۔ شاید میرے پاس سفارش نہیں ہے۔ والد صاحب ضعیف ہیں اور گھر کی ذمہ داریاں مجھ پر آرہی ہیں لیکن انہیں ادا کرنے میں دشواریاں بڑھتی جارہی ہیں' ایک چھوٹی سی دکان ہے جس سے گھر کا گزارہ مشکل ہے۔ والد صاحب کی خواہش ہے کہ میں جلد نوکری پر لگ جاؤں تاکہ مالی بوجھ ہلکا ہو جائے لیکن قسمت راضی نہیں ہے۔ ایک جگہ درخواست دی ہوئی ہے لیکن کامیابی کی امید کم ہے۔ کئی وظائف پڑھے لیکن نوکری نہیں ملی۔ ایک بزرگ نے بتایا کہ شاید نوکری تمہاری قسمت میں نہیں ہے۔ ویسے میرا ذہن بھی تیز نہیں چلتا یہ بھی بڑی مشکل ہے۔ (فاروق میمن، ہالا)

جواب: نماز فجر کے بعد تین سو بار **"یَا بَاسِطُ"** اور نماز عشاء کے بعد 66 بار **"اَللّٰہُ لَطِیْفٌ بِعِبَادِہٖ یَرْزُقُ مَنْ یَّشَاءُ وَ ھُوَالْقَوِیُّ الْعَزِیْزُ"** پڑھ کر اللہ تعالیٰ سے فراخی رزق کیلئے دعا کریں۔ کوئی نہ کوئی کام ضرور کرتے رہا کریں چاہے دکان سے متعلق ہی کیوں نہ ہو۔ اللہ تعالیٰ کسی نہ کسی ذریعے سے آپ کو مالی آسودگی فراہم کردیں گے' محض نوکری کو ذہن میں رکھنا درست نہیں ہے۔

وہم کا ہونا

میری دادی کا انتقال ہوگیا ہے، میری آنکھوں کے سامنے ان کا چہرہ آتا رہتا ہے اور ان کی باتیں بار بار ذہن میں آتی ہیں ان باتوں سے طبیعت خراب ہو جاتی ہے اور سر میں درد ہونے لگتا ہے۔ آدھی رات کو آنکھ کھل جائے تو بھی ان کا چہرہ نگاہ کے سامنے آجاتا ہے۔ دوسری بات یہ ہے کہ مجھے وہم بھی بہت ہوتا ہے۔ اکثر یہ خیال آتا ہے میں جلد مرنے والا ہوں، ان سب باتوں کی وجہ سے میرے اندر اعتماد اور یقین کم ہوگیا ہے۔ (قمر الزمان، کراچی)

جواب: نماز عشاء کے بعد ایک تسبیح **"اَلْعَظَمَۃُ لِلّٰہِ مَالِکِ السَّمٰوَاتِ"** کی پڑھ کر ہاتھوں پر دم کر کے ہاتھ چہرے پر پھیر لیا کریں۔ اس وظیفے کو کم از کم چالیس روز پڑھیں۔ ان شاء اللہ مذکورہ بالا تمام خیالات اور واہموں کا سد باب ہو جائیگا اور ذہن ایک نقطے پر مرکوز ہو جائے گا۔

رشتہ میں رکاوٹ

رشتے آتے ہیں لیکن بات آگے نہیں بڑھتی' میری شکل و صورت بھی اچھی ہے اور گھرانہ بھی اچھا ہے لیکن رشتہ طے ہونے میں ہمیشہ رکاوٹ آجاتی ہے۔ مجھ سے چھوٹے بھائی کی شادی ہو چکی ہے اور بہن کا نمبر ہے۔ میں کئی وظائف اب تک پڑھ چکی ہوں لیکن ابھی تک کوئی نتیجہ ظاہر نہیں ہوا ہے۔ (نورین شاہ، رانی پور)

جواب: نماز فجر اور نماز عشاء کے بعد چھیاسٹھ مرتبہ **لَا اِلٰہَ اِلَّا اللّٰہُ الْوَاسِعُ الْوَدُوْدُ** پڑھ کر اللہ تعالیٰ سے فضل و کرم کی دعا کیا کریں اور کم از کم نوے دنوں تک اس وظیفے پر عمل پیرا ہوں۔ مجبوراً جو ایام ترک ہو جائیں وہ شمار کر کے بعد میں پورے کرلیں۔

بے دام غلام

ہمارا بھائی ایک لڑکی سے بہت متاثر ہے بلکہ اس کا بے دام غلام بن چکا ہے۔ ہماری نظروں میں وہ لڑکی اچھی نہیں ہے اور اپنا کام نکال رہی ہے۔ ہمارے والد بوڑھے ہیں اور بیمار رہتے ہیں۔ گھر کے حالات و معاملات میں بھائی کی توجہ کی ضرورت ہے لیکن وہ لڑکی اور اس کے گھر والوں کی خدمت میں لگا رہتا ہے اور ان کے کئی کام کر چکا ہے۔ اس لڑکی کی وجہ سے گھر میں آئے دن جھگڑا ہو جاتا ہے اور بھائی گھر والوں کیلئے نازیبا الفاظ استعمال کرتا ہے۔ ہمارے گھر کا حال بھی اچھا نہیں۔ کرائے کا مکان ہے اور بمشکل گزارا ہو رہا ہے۔ بہنوں کی شادیوں کی فکر سب کو کھائے جارہی ہے لیکن بھائی سب سے بے پرواہ ہوگیا ہے۔ (ظہیر خان، دیپالپور)

جواب: والدہ سے کہیں کہ وہ نصف رات گزرنے کے بعد ایک سو ایک بار **بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ** پڑھ کر بیٹے کا تصور کریں اور دم کردیا کریں۔ اگر کسی وجہ سے والدہ یہ عمل نہ کرسکیں تو کوئی بہن یہ عمل کرے۔ مستقل یہ عمل جاری رکھا جائے۔ بھائی سے الجھنے اور لعنت ملامت کرنے سے گریز کریں تاکہ اس کے ذہن میں شدت پسندی نہ پیدا ہوا۔ اللہ تعالیٰ نے چاہا تو جلد نتائج ظاہر ہوں گے۔

سوتیلی والدہ کا ناروا سلوک

والد صاحب نے والدہ کی وفات کے بعد دوسری شادی کرلی۔ سوتیلی والدہ کا سلوک روایتی سوتیلی ماؤں والا ہے۔ والدہ نے میرا نکاح اپنے ایک عزیز سے کردیا جو پرلے درجے کا نکما اور آوارہ ہے اور جسے میں سخت ناپسند کرتی ہوں۔ یہ کام انہوں نے رشتہ داروں کی محبت اور جائیداد کیلئے کیا ہے۔ مجھے پڑھا لکھا کر بھی انہوں نے میرے ساتھ یہ

سلوک کیا ہے۔ لوگوں کی نگاہیں میری جائیداد پر ہیں۔ کوئی ایسا شخص نہیں ہے جو میری طرف سے کچھ کہہ سکے۔ میرا دل دنیا سے اچاٹ ہوتا جارہا ہے۔ (ش، لاہور)

جواب: نماز فجر اور نماز عصر کے بعد ایک سو ایک بار **یَا اَللّٰهُ یَا رَحْمٰنُ یَا رَحِیْمُ** پڑھ کر اللہ تعالیٰ سے اپنے مسائل پر خصوصی نظر کرم کی دعا کیا کریں۔ اس ورد کو اپنا معمول بنا لیں۔ انشاء اللہ آپ کیلئے بہتری کا راستہ اللہ تعالیٰ کی طرف سے کوئی نہ کوئی سامنے آجائے گا۔ اللہ تعالیٰ پر یقین قائم رکھیں اور مایوس نہ ہوں۔

جسم پر لرزہ طاری ہوگیا

ایک بار نماز ادا کرنے مسجد گیا تو نماز کے دوران دل دھڑ کنے لگا اور جسم پر لرزہ طاری ہوگیا۔ کوشش کے باوجود خود پر قابو نہ پا سکا اور یہ کیفیت بڑھتی گئی۔ بڑی مشکل سے نماز ادا کی۔ اس کے بعد سے جب بھی مسجد میں نماز باجماعت ادا کرنے کی کوشش کی، کامیاب نہ ہوا۔ امام صاحب کی قرأت شروع کرتے ہوئے خوف سے بدن پر لرزہ طاری ہوجاتا ہے اور سانس تیز ہوجاتا ہے۔ اعصاب کھینچنے لگتے ہیں اور ٹانگیں جواب دینے لگتی ہیں۔ ویسے جسمانی صحت ٹھیک ہے اس بابت کوئی ورد و عمل بتائیں کہ یہ حالت ختم ہوجائے۔ اس بار حج کیلئے بھی جانا ہے اس لیے مزید پریشان ہوں۔ (افضل حسین، فیصل آباد)

جواب: نماز فجر اور نماز عشاء کے بعد پانی پر ایک بار سورۂ فاتحہ اور ایک بار سورۂ فلق دم کرکے پی لیا کریں۔ رات کو سونے سے پہلے وضو کرکے بیٹھ جائیں۔ دعا کے انداز میں ہاتھ اٹھا کر سات بار **بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ یَا اَللّٰهُ یَا حَفِیْظُ یَا بَدِیْعُ یَا بَدِیْعَ الْعَجَائِبِ بِالْخَیْرِ یَا بَدِیْعُ** پڑھ کر ہاتھوں پر دم کرکے ہاتھ چہرے پر پھیر لیا کریں۔ یہ عمل تین بار کیا جائے۔ انشاء اللہ بہت جلد اعصاب پر طاری ہونے والا خوف یا لرزہ ختم ہوجائے گا۔

حد سے زیادہ ڈرپوک

بچپن سے لیکر جوانی تک فضول اور لاحاصل زندگی گزار رہا ہوں۔ نہ دین کا رہا اور نہ دنیا کا ہوسکا۔ کئی سالوں سے بی اے میں مسلسل فیل ہو رہا ہوں۔ پڑھتا رہتا ہوں لیکن کوئی بات ذہن میں نہیں رکتی۔ معمولی سی بات سمجھ نہیں سکتا۔ سوچنے سمجھنے کی قوتیں مفلوج ہوگئی ہیں۔ کسی کام میں دلچسپی نہیں رہی۔ سستی کاہلی و بے عملی نے گھیر رکھا ہے۔ شادی شدہ اور صاحب اولاد ہوں لیکن حد سے زیادہ ڈرپوک ہوں۔ کسی سے اپنا حق بھی نہیں مانگ سکتا۔ لوگ میرا مذاق اڑاتے ہیں بے وقوف سمجھتے ہیں۔ والدین مجھ سے مایوس ہیں۔ (حسن، کشمیر)

جواب: نماز فجر، نماز ظہر اور نماز عشاء کے بعد سو مرتبہ **بِحَوْلِ وَقُوَّةِ لَا اِلٰهَ اِلَّا اللّٰهُ الْمُهَيْمِنُ الْعَزِيْزُ الْجَبَّارُ الْمُتَكَبِّرُ** پڑھ کر دونوں ہاتھوں پر دم کرکے ہاتھ چہرے پر پھیر لیا کریں۔ انشاء اللہ ذہنی طور پر فعال ہوجائیں گے اور بہت سے معاملات میں آپ کو امداد یقینی حاصل ہوگی۔ قوت ارادی بھی پوری طرح استعمال کرکے محنت اور کوشش سے کام لیا کریں۔

دل کی تکلیف

آج سے دو سال پہلے دل کی تکلیف ہوئی۔ اس وقت میری عمر سترہ سال ہے۔ اب حال یہ ہے کہ دل پر بوجھ رہتا ہے یوں لگتا ہے کہ میرے اندر ہر طرف اندھیرا ہے۔ کبھی تکلیف میں اضافہ ہوجاتا ہے۔ یوں لگتا ہے کہ شریانوں میں خون رک رہا ہے۔ مجھے یہ مرض پریشان و مضطرب رہنے کی وجہ سے لاحق ہوا ہے۔ میں آپریشن وغیرہ کرانے سے بہت ڈرتی ہوں۔ (خانم بیگم، لاہور)

جواب: ضروری نہیں کہ آپ دل کے کسی مرض میں مبتلا ہوں۔ ذہنی دباؤ اور اعصابی کمزوری سے بھی اس طرح کی کیفیات وارد ہوسکتی ہیں۔ اس کیلئے ماہر و مستند معالج سے معائنہ کرائیں اور اس کے مشورے پر پوری طرح عمل کریں۔ انشاء اللہ جلد صحت حاصل ہوجائے گی۔ اس کے ساتھ ساتھ آپ روزانہ رات کو سونے سے پہلے اور صبح بیدار ہونے کے بعد وضو کرکے بیٹھ جائیں اور ایک بار اسم ذات اللہ پڑھ کر قلب کے مقام پر انگشت شہادت سے یہ اسم لکھ دیں اور پھر دم کردیں۔ علاوہ ازیں صبح کے وقت ناشتہ سے قبل پانی پر چھیاسٹھ مرتبہ **یَا حَیُّ قَبْلَ کُلِّ شَیْءٍ یَا حَیُّ بَعْدَ کُلِّ شَیْءٍ** دم کرکے پی لیا کریں۔

امتحان میں ناکامی

میں نے فرسٹ ایئر کا امتحان دیا اور پوری محنت کے باوجود پرچوں میں ناکام ہوگئی۔ مجھے فیل ہونے کی قطعاً امید نہ تھی۔ یہ صورت حال میرے لیے انتہائی پریشانی کا باعث بن گئی ہے اور کچھ سمجھ میں نہیں آتا۔ مجھے سال دوم میں داخلہ نہیں مل رہا ہے۔ سب لوگ کہہ رہے ہیں کہ سال اول کا امتحان دوبارہ دے دو لیکن میں پہلے ہی پوری محنت کے باوجود ناکام ہوچکی ہوں اور اس بات کو سب حیرت کی نگاہ سے دیکھتے ہیں اور انہیں یقین نہیں آتا۔ اس سے پہلی جماعتوں میں میرا یہ حال نہ تھا (نور العین۔ نوشہرہ)

جواب: نماز فجر کے بعد پانی پر ایک سو ایک بار **یَا رَحِیْمُ** دم کرکے پئیں اور نماز عشاء کے بعد ایک سو ایک بار **اَلْمَلِکُ الْقُدُّوْسُ** پڑھ کر دعا کیا کریں۔ امتحان کا نتیجہ آنے تک ان دونوں وظائف پر عمل کریں۔

اعتماد اور یقین کی کمی

میری عمر چودہ سال ہے۔ میرے اندر اعتماد اور یقین بے حد کم ہے۔ زبانی امتحان کے وقت استاد کوئی سوال پوچھتی ہیں تو حالت یہ ہوتی ہے کہ رونا آجاتا ہے اور بہت کچھ جانتے ہوئے بھی کچھ بتانے سے قاصر ہوجاتی ہوں، کوئی ورد ایسا بتائیں کہ میں اس حالت پر قابو حاصل کرلوں۔ (بہار بی بی، شیخوپورہ)

جواب: نماز فجر کے فوراً بعد کسی ایسی جگہ کھڑی ہوجائیں جہاں سے صبح کی ہلکی روشنی افق پر نظر آتی ہو۔ اس روشنی کو دس منٹ تک دیکھیں اور اس دوران اطمینان کے ساتھ اور مناسب رفتار سے سورۂ اخلاص پڑھتی رہیں۔ اس عمل کو کم از کم چالیس روز تک مستقل مزاجی سے کریں۔ ان شاء اللہ نروس ہونے کی مذکورہ کیفیت پر قابو حاصل ہوجائے گا۔

طلاق کی دھمکیاں

گھریلو حالات خراب ہیں۔ یہ حالات سالہا سال سے یوں ہی چلے آرہے ہیں۔ اس کی وجوہات میں آج تک سمجھ نہیں پائی۔ شوہر مجھے سخت ناپسند کرتا ہے۔ میں اس کی خدمت میں کوئی کسر اٹھا نہیں رکھتی لیکن اسے میری ہر بات بری لگتی ہے۔ بات بات پر بے عزت کردیتا ہے۔ طلاق کی دھمکیاں دیتا ہے۔ میرا بڑا بیٹا جس کی عمر اٹھارہ سال ہونے والی ہے خراب ہوتا جارہا ہے۔ آوارگی اور نشہ کرنا اس کی عادت بن گئی ہے۔ اس کا نفسیاتی علاج بھی ہوا ہے۔ ہر طرح سے سمجھا کر دیکھ لیا ہے اور اپنی طرف سے پوری کوشش کرلی ہے لیکن سب لاحاصل رہا۔ کئی لوگ کہتے ہیں کہ یہ جادو کے اثرات کی وجہ سے ایسا ہے۔ (پروین، گوجرانوالہ)

جواب: آپ نماز عشاء کے بعد ایک سو ایک بار **یَا جَلِیْلُ** پڑھ کر ہاتھوں پر دم کریں اور ہاتھ چہرے پر پھیر لیا کریں۔ گھریلو حالات اور بیٹے کی بے راہ روی میں جادو کا دخل نہیں ہے بلکہ یہ خراب گھریلو حالات، والدین میں ذہنی ہم آہنگی نہ ہونے کی وجہ سے ہے۔ بیٹے کیلئے صبح سورج نکلنے سے پہلے وضو کرکے پانی پر گیارہ بار **یَا وَدُوْدُ** پڑھ کر دم کریں اور کسی بھی طرح بیٹے کو پلا دیا کریں۔

دعوت دین میں جنات کا حصہ

اس نے باہر بھینسوں کی کھرلی کے پاس بھائی جان کو کھڑا کیا اور خود بالمقابل کھڑا ہو گیا۔ بھائی جان کی حیرت کی انتہا نہ رہی جب ان کے سامنے یہی ننھا منا بچہ لحظہ بہ لحظہ لمبا ہورہا تھا۔ اس نے کہا کہ امید ہے آپ مجھے پہچان گئے ہوں گے۔

(پرنسپل غلام قادر ہراج۔ جھنگ)

یہ اُن دنوں کا واقعہ ہے کہ جب افغانستان اور روس کی جنگ زوروں پر تھی۔ تعطیلات گرما پر بندہ اپنے گاؤں سیاہ نواں، موضع حویلی لال تحصیل وضلع جھنگ آیا ہوا تھا۔ میرے بڑے بھائی حاجی محمد یوسف ایس۔ ایس۔ ٹیچر گورنمنٹ ہائی سکول حویلی لال کے ساتھ یہ واقعہ پیش آیا۔ رات کا وقت تھا۔ رات کے بارہ اور ایک بجے کے درمیان کسی نے باہر والے دروازے پر دستک دی۔ بھائی محمد یوسف صاحب نیند میں تھے۔ دستک سن کر باہر آ گئے۔ دروازہ کھولا تو ایک ننھا بچہ باہر کھڑا تھا۔ بھائی جان نے ازراہ شفقت حیران ہو کر پوچھا کہ بیٹا تم کون ہو اور آدھی رات کے وقت کہاں سے آئے ہو؟ بچے نے جواب دیا کہ میرا نام زمان خان ہے اور میں افغانستان سے آیا ہوں۔ بھائی جان حیران تھے کہ اتنا چھوٹا معصوم بچہ اور اس وقت افغانستان سے آیا ہے۔ اس سے آمد کی وجہ پوچھی تو اس نے باہر بھینسوں کی کھرلی کے پاس بھائی جان کو کھڑا کیا اور خود بالمقابل کھڑا ہو گیا۔ بھائی جان کی حیرت کی انتہا نہ رہی جب ان کے سامنے یہی ننھا منا بچہ لحظہ بہ لحظہ لمبا ہورہا تھا۔ اس نے کہا کہ امید ہے آپ مجھے پہچان گئے ہوں گے۔ بھائی جان نے کہا کہ تم ''جن'' لگتے ہو۔ اس نے مثبت میں جواب دیا۔ زمان خان نے آنے کا مدعا بیان کیا کہ ہماری جماعت افغانستان سے آئی ہے اور ہم تین روز کے لیے تمہارے سفیدہ کے درخت پر قیام کا ارادہ رکھتے ہیں۔ اجازت مطلوب ہے۔ بھائی جان نے بخوشی اجازت دی۔ تیسرے دن عصر کے قریب ایک ٹہنی کسی نے سفیدے کی چوٹی سے توڑ کر نیچے پھینکی جو اس بات کا اظہار تھا کہ ہم یہاں سے جارہے ہیں۔ ہزاروں کے حساب سے چھوٹے چھوٹے پرندوں کا ایک لشکر سفیدے سے نکلا اور مشرق کی طرف روانہ ہو گیا۔

میں نے اپنے بزرگوں سے سن رکھا تھا کہ ہماری آبادی میں انسانوں کے مقابلے میں جنات کی آبادی زیادہ ہے مگر وہ سب کے سب مسلمان ہیں کسی کا کوئی نقصان نہیں کرتے۔ گمان یہ ہے کہ جنات بھی امر بالمعروف ونہی المنکر کا اہتمام کرتے ہیں اور یہاں بھی ان کا تین دن کا قیام تھا۔

مندرجہ ذیل واقعہ سے میں اس نتیجہ پر پہنچا ہوں کہ انسانوں کی طرح مسلم جنات بھی نبوت والے کام کو سرانجام دیتے ہیں۔ کسی کی اجازت کے بغیر ان کی کوئی چیز استعمال نہیں کرتے اور کسی کا نقصان نہیں کرتے۔ قرآن مجید سے ثابت ہے کہ انسانوں اور جنات کو پیدا کرنے کا مقصد عبادت کے سوا اور کچھ نہیں۔

شوگر کا مجرب روحانی علاج

جناب حکیم محمد طارق صاحب السلام علیکم:

آپ کا رسالہ پڑھا جس میں روحانی علاج لکھے گئے ہیں مجھے پڑھ کر بہت خوشی ہوئی۔ میں بھی روحانی علم سیکھ رہا ہوں اور اس جیسے روحانی رسالے کی مجھے بہت عرصے سے تلاش تھی۔ میں آپ کو آزمایا ہوا نسخہ لکھ کر بھیج رہا ہوں۔ امید ہے آپ اسے ضرور شائع کریں گے اور لوگوں تک پہنچا کر مجھے بھی اس ثواب کے کام میں ضرور شامل کریں گے۔ یہ نسخہ یا جو کچھ بھی سمجھ لیں شوگر کے مریضوں کے لیے ہے۔ سورہ یٰسین کی آیت نمبر 57 (سَلٰمٌ قَوْلًا مِّنْ رَّبٍّ رَّحِیْمٍ ۝) صبح کی نماز کے بعد جائے نماز پر بیٹھ کر ایک تسبیح روزانہ، پڑھ کر سامنے رکھے ہوئے پانی پر دم کریں اور پھر پانی پی لیں۔ گیارہ دن مسلسل یہ عمل کریں۔ ان شاء اللہ وہ مریض گیارہ دنوں میں اس موذی مرض سے نجات پا جائے گا۔

اول آخر 3 مرتبہ درود ابراہیمی ضرور پڑھیں۔

عمل نمبر 2: جتنا پانی ایک وقت میں پی سکیں وہ ایک گلاس یا بوتل میں بھر لیں، باوضو ہو کر سورہ یٰسین کی آیت نمبر 57 ایک کاغذ کے ٹکڑے پر لکھ کر پانی میں ڈال دیں۔ آیت لکھنے سے پہلے تین دفعہ اول اور تین دفعہ آخر میں درود ابراہیمی ضرور پڑھیں پھر ایک تسبیح سورہ یٰسین کی آیت نمبر 57 کی پڑھ کر پانی پر دم کریں۔ آیت پڑھنے سے پہلے اور بعد تین دفعہ درود ابراہیمی ضرور پڑھیں۔ گیارہ دن لگاتار اسی طریقے کے مطابق عمل کریں اور شوگر کے موذی مرض سے نجات پائیں۔ (مرسلہ: محمد دلشاد ثاقب۔ ملتان)

خداوند تعالیٰ کی راہ سیدھے لوگوں کے لیے دانائی اور بدکرداروں کے لیے ہلاکت ہے ، قریب ہے کہ محتاجی کفر تک پہنچا دے

عبقری سے فیض پانے والے

57 سال کی عمر میں 18 سالہ عمر جیسی طاقت

طاقتی کی چھ گولیاں استعمال کیں۔ ایسا محسوس ہوتا تھا کہ 57 سالہ عمر سے واپس اٹھارہ سال کی اعصابی طاقت میں آ گیا ہوں۔ ''جوہر شفائے مدینہ'' بندہ نے اپنے گھر والوں کو استعمال کرائی، ہائی بلڈ پریشر کو نارمل پوزیشن میں لانے میں کامیاب دوائی ثابت ہوئی۔ دعا ہے کہ اللہ تعالیٰ آپ کو جزائے خیر سے نوازے اور مخلوق خدا کی مزید خدمت کی توفیق عطا فرمائے۔ (آمین) (پرنسپل غلام قادر ہراج۔ جھنگ)

جوہر شفاء مدینہ کے استعمال سے قبض اور گیس سے نجات

حکیم طارق محمود عبقری مجذوبی چغتائی صاحب السلام علیکم!

حضرت عرض یہ ہے کہ میں تقریباً عرصہ 10 سال سے معدہ اور قبض کا مریض تھا اور میں نے بہت سی دوائیاں کھائیں لیکن کوئی دائمی طور پر شفایابی نہ ہوئی۔ مجھے ایک دوست نے آج سے ڈیڑھ سال پہلے آپ کا رسالہ ماہنامہ عبقری دیا تھا۔ میں نے اس کا مطالعہ کیا تو اس کے بعد میں نے فون پر آپ سے رابطہ کیا اور آپ نے مجھے جوہر شفاء مدینہ استعمال کرنے کو کہا۔ میں نے مسلسل چھ سات ماہ تک استعمال کیا اور اس کے بعد اللہ نے الحمد اللہ دائمی طور پر شفاء دی اور اس کے بعد میں نے تقریباً 10 ڈبیاں جوہر شفاء مدینہ کی منگوائیں اور مختلف دوستوں کو دیں۔ ایک دوست کو گیس تھی اس کو بھی میں نے یہی دوائی استعمال کرائی تو اللہ پاک نے ان کو بھی شفاء بخشی۔ میرا ایک دوسرا دوست ہے وہ دس سال سے معدہ، جریان اور قبض کا مریض تھا۔ اس نے بھی ایک سال یہی دوائی جوہر شفائے مدینہ استعمال کی اور ان کا معدہ ٹھیک ہو گیا اور جریان بھی کنٹرول میں آ گیا۔ (حافظ خادم حسین، خیر پور ٹامیوالی)

(بقیہ: مسواک کی طبی افادیت اور جدید سائنس)

پھنس کر مسوڑھوں اور دانتوں کے لیے نقصان پیدا کرتے ہیں۔ ہر اس لکڑی کی مسواک دانتوں کے لیے موزوں ہوتی ہے جس کے ریشے نرم ہوں اور وہ دانتوں کے درمیان خلا کو زیادہ نہ کریں اور مسوڑھوں کو زخمی نہ کریں۔ زیتون کی مسواک کرنے میں یہ احتیاط برتی جائے کہ روزانہ اس کے ریشے نئے ہوں باسی ریشوں کو کاٹ دیا جائے اور نئے ریشے استعمال کیے جائیں ورنہ مسواک کے مطلوبہ فوائد حاصل نہ ہوں گے۔ نیز مسواک چوڑائی کے رخ کریں، لمبائی رخ نہ کریں۔ (جاری ہے)

ماں کے قدموں سے شفایابی

میری ماں کے پاؤں کو دھو کر وہ پانی مجھے پلاؤ میں ٹھیک ہو جاؤں گا، چنانچہ میں نے ایسا ہی کیا۔ والدہ کے پاؤں کا پانی پلانے کے بعد جو پیشاب کا جلاب میرے بھائی کو جاری ہوا ہم سب حیران تھے جیسے پیشاب آور ٹیکہ لگا ہو۔

(ڈاکٹر نور احمد نور۔ ملتان)

چند سال قبل میں اپنی والدہ صاحبہ کو جو کہ راجن پور میں بیمار تھیں دیکھنے کے لیے جایا کرتا تھا۔ ایک جمعہ کے دِن میں نے والدہ صاحبہ کی خدمت میں حاضری دی، واپسی پر دعا کی درخواست کی جو انہوں نے قبول فرمائی اور بڑی دعائیں دیں۔ واپسی پر دریائے سندھ پار کرنے کے بعد ایک بہت بڑی گہری نہر جو تقریباً ۲۰ فٹ گہری اور ۳۰ فٹ چوڑی پانی سے لبا لب بھری ہوئی بہہ رہی تھی۔ جمعہ کی نماز کا وقت ہو چکا تھا۔ گاڑی کھڑی کر کے ڈرائیور تو وضو کر کے نماز میں شریک ہو گیا۔ میں نے استنجاء کیا اور نہر کے کنارے بیٹھ کر وضو کر رہا تھا کہ اچانک نہر کا کنارہ جو شاید نیچے سے پانی نے کھوکھلا کر دیا تھا، پانی میں گرا اور میں نہر کے اندر گر گیا۔ ایک دو ڈبکیاں آئیں اور میں نہر کے وسط میں پہنچ گیا کیونکہ میں تیرنا نہیں جانتا تھا اس لیے ڈبکیاں آنی شروع ہوئیں اور سر چکرانے لگا۔ میں نے ایک ہاتھ دیکھا جس نے مجھے پکڑا اور نہر کے درمیان سے گھسیٹ کر نہر کے کنارے کھڑا کر دیا۔ اب نہر سے نکلنا بہت مشکل تھا۔ خیر بڑے ذکر اذکار کیے، کئی دفعہ زور لگایا اور آخر میں نہر سے نکلنے میں کامیاب ہو گیا۔ کپڑے سارے گیلے ہو گئے، کیچڑ لگ گئی۔ اسی حالت میں نماز کی آخری رکعت مل گئی۔ تمام مسجد والوں نے میری حالت کو دیکھ کر حیرانگی ظاہر کی۔ مجھے یقین ہے، مجھے ڈوبنے سے بچانے والی والدہ مرحومہ کی دُعا تھی، ورنہ بچنے کے ظاہری اسباب کوئی نہ تھے۔

ماں کے پاؤں دھو کر پینا:

ڈاکٹر نیاز احمد بلوچ پروفیسر نشتر میڈیکل کالج ملتان نے عجیب واقعہ لکھ کر دیا اور شائع کرانے کی درخواست کی۔ ڈاکٹر بلوچ صاحب ملتان سے باہر امتحان لینے گئے ہوئے تھے۔ وہاں پر اُن کو بھائی کی شدید علالت کا پتہ چلا۔ وہ پہلے ڈیرہ غازی خاں گئے جہاں سے اُن کو بتلایا گیا کہ اُن کا بھائی سخت بیمار تھا اس لئے نشتر ہسپتال میں داخل کرا دیا۔ ڈاکٹر بلوچ صاحب جب نشتر ہسپتال پہنچے تو بھائی صاحب کا پتہ چلا کہ دِل کا شدید عارضہ ہے۔ حالت کمزور ہے۔ سارا جسم سوجا ہوا اور سانس پھولا ہوا ہے۔ متعلقہ ڈاکٹر صاحبان بھی اچھی خبر نہیں دے رہے تھے۔ ڈاکٹر بلوچ صاحب نے دیکھا کہ اُن کا بھائی اپنی والدہ جو سامنے پلنگ پر بیٹھی ہیں اُن کے پیروں کی طرف اشارہ کر رہا ہے۔ میں نے دیکھا والدہ صاحبہ کے پاؤں کا جوتا ایک جگہ سے ٹوٹا ہوا تھا اور اشارہ اُس کی طرف تھا تو انہوں نے اپنے علیل بھائی کو بتلایا کہ میں جوتا ٹھیک کرا دوں گا مگر اُن کے علیل بھائی بار بار والدہ کے قدموں کی طرف اشارہ کر رہے تھے۔ میں نے بھائی کے قریب ہو کر پوچھا کہ پاؤں میں کیا ہے......؟ اُس نے کہا کہ میری ماں کے پاؤں کو دھو کر وہ پانی مجھے پلاؤ میں ٹھیک ہو جاؤں گا چنانچہ میں نے ایسا ہی کیا۔ والدہ کے پاؤں کا پانی پلانے کے بعد جو پیشاب کا جلاب میرے بھائی کو جاری ہوا، ہم سب حیران تھے جیسے پیشاب آور ٹیکہ لگا ہو۔ یہ پیشاب کا جلاب سارا دن اور ساری رات جاری رہا۔ دوسرے دن صبح کے وقت جب ماہر امراض قلب میرے بھائی کو دیکھنے آئے تو کافی افاقہ تھا۔ مجھ سے پوچھا یہ کیسے ہوا......؟ میں نے پاؤں کے پانی کا اثر بتایا۔ سب حیران تھے۔ چند دنوں میں اللہ تعالیٰ نے میرے بھائی کو شفا دی۔ یہ سب والدہ صاحبہ کے پاؤں کا صدقہ تھا۔

ایڈیٹر کا اعتراف

آپ کی نظروں سے بندہ کی کُتب (تالیفات) اور رسالہ گزرا ہوگا۔ ہر ممکن کوشش کی ہے کہ کہیں کمپوزنگ یا مضمون میں غلطی نہ ہو اگر کسی کتاب یا رسالہ میں کہیں غلطی ہو گئی ہو تو ضرور اصلاح اور اطلاع فرمائیں۔ اپنے آپ کو طالب علم سمجھتا ہوں۔ نہ چاہتے ہوئے بھی غلطی ممکن ہے۔ آپ کی مخلصانہ رائے کتب اور رسالہ کے بارے میں نہایت قیمتی اور خلوص پر مبنی ہوگی۔ اس سے یقیناً کتب اور رسالہ کی اصلاح میں مدد ملے گی۔ نیز عبقری میں فرقہ ورانہ اور متعصب تحریریں نہ بھیجیں۔ مضمون نگار کی آراء سے مدیر اور ادارہ کا متفق ہونا ضروری نہیں لہٰذا کسی مضمون کی اشاعت پر ادارہ جواب دہ نہیں۔

(ایڈیٹر حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی)

قید سے رہائی

اول و آخر تین تین مرتبہ درود شریف اور ایک سو چار مرتبہ ذیل کی دعا پڑھو، قیدی جلدی مخلصی حاصل کریگا۔

(عبدالغفور، فیصل آباد)

1)...... اول و آخر تین تین مرتبہ درود شریف اور ایک سو چار مرتبہ ذیل کی دعا پڑھو قیدی جلدی مخلصی حاصل کریگا۔ "یَا غِیَاثِیْ عِنْدَ کُلِّ کُرْبَۃٍ وَ مُجِیْبِیْ عِنْدَ کُلِّ دَعْوَۃٍ مُنَادِیْ عِنْدَ کُلِّ شِدَّۃٍ وَرَجَائِیْ حِیْنَ تَنْقَطِعُ حِیْلَتِیْ"

2)...... یٰبَنِیَّ لَا تَدْخُلُوْا مِنْۢ بَابٍ وَّاحِدٍ وَّادْخُلُوْا مِنْ اَبْوَابٍ مُّتَفَرِّقَۃٍ ؕ وَمَآ اُغْنِیْ عَنْکُمْ مِّنَ اللّٰہِ مِنْ شَیْءٍ ؕ اِنِ الْحُکْمُ اِلَّا لِلّٰہِ ؕ عَلَیْہِ تَوَکَّلْتُ ۚ وَعَلَیْہِ فَلْیَتَوَکَّلِ الْمُتَوَکِّلُوْنَ ۝ (سورہ یوسف آیت نمبر 67) یَا خَالِصُ یَا مُخْلِصُ ۝ سات دن تک ایک سو ایک مرتبہ روزانہ ہر نماز کے بعد تلاوت کر کے قیدی کی رہائی کے لیے دعا کرو۔ ان شاء اللہ سات یوم کے اندر قیدی رہا ہوگا اگر رہا نہ ہو تو دوسرا ہفتہ بھی اسی طرح کرو اگر پھر بھی رہا نہ ہو تو پھر تیسرا ہفتہ بدستور کریں۔ ان شاء اللہ یقینی کامیابی ہوگی۔ ناممکن ہے کہ قیدی رہا نہ ہو۔

3)...... اگر کوئی شخص قید میں ہو اس کے اوپر لازم ہے کہ ہر روز بعد نماز عشاء صدق دل سے دو ہزار مرتبہ درج ذیل قرآنی آیت اول آخر درود شریف کی ایک ایک تسبیح پڑھے۔ ان شاء اللہ ایک چلے کے اندر اندر وہ رہا ہو جائیگا" مَا شَآءَ اللّٰہُ لَا قُوَّۃَ اِلَّا بِاللّٰہِ الْعَلِیِّ الْعَظِیْمِ حَسْبُنَا اللّٰہُ وَ نِعْمَ الْوَکِیْلُ"

4)...... اسم مبارک "رَقِیْبُ" کو روٹی کے ٹکڑے پر لکھ کر جانور یا لونڈی یا غلام کو یا جس کے بھاگ جانے کا اندیشہ ہو، کھلائے، باز رہیگا۔

5)...... اگر کسی کو بھاگنے کی عادت ہو۔ خواہ وہ جانور ہو یا انسان تو اس کو کسی چیز پر " اٰمَنَ مُوْسٰی بِرَبِّہٖ فَاھْتَدٰی وَ کَفَرَ فِرْعَوْنُ بِرَبِّہٖ فَغَوٰی ۝ یہاں سے سورہ حشر کی آیات ہیں وَلَوْ اَنْزَلْنَا ھٰذَا الْقُرْاٰنَ (بقیہ صفحہ نمبر 32 پر)

خونی بواسیر کا قرآنی حل: (سورہ انبیاء کی آیت نمبر 30) " اَوَلَمْ یَرَ الَّذِیْنَ سے لے کر اَفَلَا یُؤْمِنُوْنَ " تک پڑھیں، دھو کر پئے اور ایک لکھ کر رخسار پر باندھیں۔ یہ عمل مسلسل جاری رکھیں

گرمی کے بخار کا علاج ۞ دشمن کی بدگوئی سے حفاظت ۞ مجمع سے گھبرانے کا حل

قرآنی کمالات سے لاعلمی اور دوری ہے۔ آیئے ہم آپ کو قرآنی شفا سے روشناس کرائیں تاکہ آپ کی مایوس کر دینے والی مشکلات فوری دور ہوں۔ یقین جانیئے ان آزمودہ قرآنی شفاؤں کو آزما کر خودکشی تک پہنچنے والے خوشحالی کی زندگی ہنسی خوشی بسر کر رہے ہیں۔ قارئین! انشاءاللہ آپ عبقری کے صفحات میں سورۃ البقرۃ سے لے کر سورۃ الناس تک کے روحانی وظائف و عملیات ملاحظہ فرمائیں۔

کالی دنیا کالے عامل اور ازلی کالی مشکلات کا زوال اور قرآنی طاقت کا کمال

گرمی کے بخار کا علاج

سورج نکلنے سے پہلے (سورۂ طٰہٰ کی آیت نمبر 1 تا 8) **طٰهٰ ○ مَآ اَنْزَلْنَا** سے لیکر **لَهُ الْاَسْمَآءُ الْحُسْنٰى ○** تک سات مرتبہ پڑھ کر مریض پر دم کرنا مریض کو سات دن میں خدا کے فضل سے شفا دیتا ہے۔ عمل بہت زیادہ مفید ہے۔ جس شخص کو گرم ہوا یعنی لو لگ جائے، بچے یا بڑے کو پیاس زیادہ لگتی ہو۔ ان آیتوں کو کاغذ پر لکھ کر گھول کر دن میں تین مرتبہ پلانا بھی مفید ہے۔

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ، اِنَّ لَكَ اَلَّا تَجُوْعَ فِيْهَا وَلَا تَعْرٰى ○ وَاَنَّكَ لَا تَظْمَؤُا فِيْهَا وَلَا تَضْحٰى ○ (سورۂ طٰہٰ آیت نمبر 118، 119)

تین مرتبہ پلانے میں بفضلہٖ تعالیٰ تندرست ہو جائے گا

دشمن کے شر سے حفاظت

دشمن کے شر سے محفوظ رہنے کے لیے (سورۂ مریم کی آیت نمبر 98) کو اکیس مرتبہ سات دن تک ننگے سر ہو کر پڑھنا بے حد مجرب اور مفید ہے۔ آیت یہ ہے۔

وَكَمْ اَهْلَكْنَا قَبْلَهُمْ مِّنْ قَرْنٍ ط هَلْ تُحِسُّ مِنْهُمْ مِّنْ اَحَدٍ اَوْ تَسْمَعُ لَهُمْ رِكْزًا ○

یہ آیت نہایت خونی اور جلالی ہے۔ بے احتیاطی میں پلٹ جانے کا اندیشہ ہے۔ اس کا پرہیز سخت ہے۔ تمام چیزیں مثلاً لہسن، پیاز، حقہ، زردہ وغیرہ چھوڑنا، سوائے خشک جو کی روٹی کے کل کھانوں کو چھوڑنا، غیر عورت پر نظر ڈالنے سے بچنا، جھوٹ بولنے اور ہر قسم کے گناہ سے احتیاط کرنا فرض ہوگا ورنہ خود پڑھنے والے کا نقصان ہو جائے گا۔

مجمع سے گھبرانے کا حل

جس شخص کا سینہ بولنے چلنے میں کمزور ہو، سانس چڑھتا ہو، اس کے مزاج میں رعب غالب رہتا ہو یا مجمع کثیر سے گھبراتا ہو۔ وہ ہر روز صبح کی نماز کے بعد اکیس مرتبہ (سورۂ طٰہٰ کی آیات نمبر 25 تا 28 تک) پڑھا کرے انشاءاللہ یہ سب باتیں جاتی رہیں گی۔

رَبِّ اشْرَحْ لِيْ صَدْرِيْ ○ وَيَسِّرْ لِيْٓ اَمْرِيْ ○ وَاحْلُلْ عُقْدَةً مِّنْ لِّسَانِيْ ○ يَفْقَهُوْا قَوْلِيْ ○

جادو سے حفاظت

اگر کسی شخص پر جادو کیا گیا ہو یا کسی کو جادو ہونے کا خوف ہو اکیس مرتبہ (سورۂ طٰہٰ کی آیات نمبر 69 تا 70) کو پڑھ کر پانی پر دم کرے اور سحر زدہ کو پلائے انشاءاللہ سات روز میں جادو کا اثر زائل ہوگا۔ آیات یہ ہیں۔ **اِنَّمَا صَنَعُوْا كَيْدُ سٰحِرٍ ط وَلَا يُفْلِحُ السَّاحِرُ حَيْثُ اَتٰى ○ فَاُلْقِيَ السَّحَرَةُ سُجَّدًا قَالُوْٓا اٰمَنَّا بِرَبِّ هٰرُوْنَ وَمُوْسٰى ○**

دشمن کی بدگوئی سے حفاظت

دشمن کی زبان بند کرنے کے لیے (سورۂ طٰہٰ کی آیات نمبر 108 تا 109 اور 111) کا ورد کرنا نہایت مفید ہیں۔ آیات یہ ہیں۔

يَوْمَئِذٍ يَّتَّبِعُوْنَ الدَّاعِيَ لَا عِوَجَ لَهٗ ج وَخَشَعَتِ الْاَصْوَاتُ لِلرَّحْمٰنِ فَلَا تَسْمَعُ اِلَّا هَمْسًا ○ يَوْمَئِذٍ لَّا تَنْفَعُ الشَّفَاعَةُ اِلَّا مَنْ اَذِنَ لَهُ الرَّحْمٰنُ وَرَضِيَ لَهٗ قَوْلًا ○ وَعَنَتِ الْوُجُوْهُ لِلْحَيِّ الْقَيُّوْمِ ط وَقَدْ خَابَ مَنْ حَمَلَ ظُلْمًا ○ ان آیتوں کو کسی کاغذ پر لکھ کر جس کی بدگوئی سے نجات حاصل کرنی ہو اس کا نام، اس کی ماں کا نام نیچے لکھ کر تعویز کو کسی پرانے درخت میں لٹکانا مخالف کی بدگوئی سے نجات کے لیے نہایت مجرب عمل ہے۔

سچ اور جھوٹ میں مقابلہ

اگر کہیں حق و باطل کے مقابلے میں جھوٹ اور سچ کا سامنا ہو، اُس وقت سچا آدمی (سورۂ انبیاء کی آیت نمبر 18) تین مرتبہ پڑھے انشاءاللہ تعالیٰ باطل حق کے سامنے نہ ٹھہر سکے گا۔ آیت یہ ہے۔

بَلْ نَقْذِفُ بِالْحَقِّ عَلَى الْبَاطِلِ فَيَدْمَغُهٗ فَاِذَا هُوَ زَاهِقٌ ط وَلَكُمُ الْوَيْلُ مِمَّا تَصِفُوْنَ ○

چہرے کی خوبصورتی : روزانہ دودھ میں دو تین چمچے شہد ملا کر پینے سے سردیوں میں چہرے کی خوبصورتی میں اضافہ ہوتا ہے۔

اسلام اور رواداری

پیغمبر اسلام ﷺ کا غیر مسلموں سے حسن سلوک

قسط نمبر 24 (ابن زیب بھکاری)

بحیثیت مسلمان ہم جس بااخلاق نبیؐ کے پیروکار ہیں ان کا غیر مسلموں سے مندرجہ ذیل سلوک کیا تھا ہم اپنے گریبان میں جھانکیں، ہمارا عمل، سوچ اور جذبہ غیر مسلموں کے بارے میں کیا ہے؟ فیصلہ آپ خود کریں۔

آپ ﷺ اور آپ ﷺ کے حق پرست صحابہؓ نے قیدیوں کے ساتھ جو سلوک کیے ان کا یہ اثر ہوا کہ اکثر قیدی حصولِ آزادی کے بعد وطن جانا پسند نہ کرتے بلکہ مسلمان ہو کر ہمیشہ کے لیے مسلمانوں ہی میں رہ جاتے تھے۔ یہ اس لیے کہ قیدی کو کچھ مدت بحالتِ قید مسلمانوں کی تہذیب اخلاق اور حسنِ معاشرت کے مطالعہ کا موقع ملتا تھا۔ غزوۂ بدر سے پہلے اور اسکے بعد معاہدہ حدیبیہ تک اہل مکہ اور مسلمانوں میں حالتِ جنگ قائم تھی۔ قریش جہاں پاتے، مسلمانوں کو لوٹ کر قید کر لیتے۔ مسلمان بھی اس کے جواب میں مکہ والوں سے یہی سلوک کرتے۔ غزوۂ بدر کے بعد قریش نے حضرت سعد بن ابی وقاصؓ کو قید کر لیا۔ اس کے جواب میں مسلمانوں نے حکم بن کیسان کو گرفتار کر لیا۔ قریش نے حکم کے چھڑوانے کے لیے زرِ فدیہ بھیجا لیکن حضرت سعدؓ قریش کی قید میں تھے لہٰذا اللہ کے پیغمبر ﷺ نے فدیہ قبول کرنے سے انکار کر دیا اور حَکَم بن کیسان سے فرمایا کہ جب تک سعد رہا نہ کیے جائیں گے تم کو مخلصی نہ مل سکے گی۔ یہ دیکھ کر اہل مکہ نے حضرت سعدؓ کو رہا کر دیا۔ آپ ﷺ نے بھی حَکَم بن کیسان کی رہائی کا حکم دے دیا۔

حَکَم نے جسمانی قید سے تو مخلصی پائی لیکن چونکہ ایام اسیری میں حضور ﷺ کی مجلسوں میں بیٹھتے تھے اور آپ ﷺ کی حقانیت اور صحابۂ کرامؓ کے تقویٰ و طہارت اور خدا پرستی کے مناظر اپنی آنکھوں سے دیکھ چکے تھے لہٰذا اسلام کا طوق غلامی گلے میں ڈال کر سرکار دو عالم ﷺ ہی کی خدمت میں رہنے لگے۔

(بقیہ: روحانی کیفیت)

حضرت آپ کے بتائے ہوئے اعمال کے علاوہ میں درود تنجینا چلتے پھرتے اور 70 مرتبہ عشاء کے بعد پڑھتی ہوں۔ چند یوم پہلے مجھے خواب میں آپ نظر آئے اور آپ نے کہا کہ تم درود تنجینا 200 مرتبہ پڑھا کرو۔ پچھلی مرتبہ جو عمل آپ نے "اللہ" کے نقش سے کیا تھا۔ اس سے میرے مزاج میں جادوئی فرق پڑا تھا۔ (وردہ آصف)

پتھری، ڈائیلاسز اور پیشاب کے غدود لاعلاج نہیں

مسئلہ اگر گردے کی پرانی پتھری کا ہو جو کئی بار آپریشن کے بعد بھی بار بار بن جاتی ہو۔ گردے کا درد، پیشاب کی بندش یا رکاوٹ ہو یا پیشاب قطرہ قطرہ آتا ہو۔ جسم پر اور چہرے پر ورم ہو جاتی ہو یا پھر پتھری ٹوٹ کر پیشاب کی نالی میں اٹک گئی ہو۔ مریض درد کی شدت سے بے قرار اور تڑپ رہا ہو۔ ایسے تمام پیچیدہ عوارضات میں ہماری خالص جڑی بوٹیوں سے تیار دوائی ایک عظیم تریاق اور شفا ہے۔ حتیٰ کہ جن مریضوں کے گردے کمزور ہو گئے ہوں اور یوریا، یورک ایسڈ اور کریٹینن بڑھ گئی ہو اور مریض ڈائیلاسز کے قابل ہو چکا ہو۔ یہ دوائی اس وقت بہت ہی کام کی چیز ہے۔ بے شمار لوگوں نے سالہا سال آزمایا ہے۔ آزمائش کے بعد ہم نے اس کا کورس مرتب کیا ہے۔ الغرض گردوں کے امراض، حتیٰ کہ پتے کی پتھری کے لیے بھی لاجواب چیز ہے۔ پراسٹیٹ یعنی غدود بڑھ جائیں اور آپریشن کے بغیر چارہ نہ ہو تو پھر اس دوائی کا کمال دیکھیں۔ ہاں اعتماد سے کچھ عرصہ استعمال ضروری ہے۔ پراسٹیٹ کے ایسے مریض جنہیں ہر وقت جلن اور پیشاب رُک رُک کر آتا تھا یا بند ہو جاتا تھا انہوں نے یہ دوائی استعمال کی تو پھولے اور بڑھے ہوئے غدود ختم ہو کر پیشاب کے مسائل بالکل ختم ہو گئے۔ (قیمت-/600 روپے علاوہ ڈاک خرچ) (دوا برائے 15 یوم)

بے اولادی اور بانجھ پن قابل علاج ہیں

ایسے مریض جو لیبارٹری ٹیسٹ کے مطابق اولاد پیدا کرنے کے قابل نہیں اور مادہ تولید میں وہ اجسام کمزور ہیں جو اولاد کے قابل بناتے ہیں۔ بے شمار علاج کرا چکے ہوں۔ حتیٰ کہ اب دواؤں کے نام سے چڑ جاتے ہوں۔ سب جگہ سے اعتماد ختم ہو چکا ہو۔ گھریلو زندگی اولاد کے نہ ہونے کی وجہ سے ویران ہے۔ سکون، چین نہیں۔ دنیا کی سب نعمتیں ہیں لیکن اولاد کی نعمت نہیں ہے۔ ایسے مایوس اور اولاد کے غم سے نڈھال مریض تسلی رکھیں اور پریشان نہ ہوں۔ آپ کچھ عرصہ یہ بے اولادی کورس استعمال کریں۔ اگر یہ مرض عورتوں میں ہے تو وہ کچھ عرصہ پوشیدہ کورس استعمال کریں۔ یقین جانیے یہ بے اولادی کورس ایسے مردوں کو بھی فائدہ دے گیا ہے جو بالکل زیرو تھے اور ایک فی صد بھی زندہ اجسام مادہ تولید میں نہیں تھے۔ مایوس اور لاعلاج مریض متوجہ ہوں اور گھر کے آنگن میں اولاد کی نعمت پائیں۔ دوائی استعمال کرنے سے پہلے ٹیسٹ کروائیں اور ایک ماہ کی دوائی کھانے کے بعد ٹیسٹ دوبارہ کرائیں۔ آپ حیرت انگیز واضح فرق محسوس کریں گے۔ ابتدائی طور پر کم از کم ایک ماہ دوائی کھانا لازم ہے۔ (قیمت-/2200 روپے علاوہ ڈاک خرچ) (دوائی برائے 30 یوم)

شوگر کا خاتمہ ممکن ہے

ہمارے شعبہ تحقیق نے بہت ہی کوشش اور جستجو کے بعد ایسے قدرتی خالص اجزاء پر مشتمل ادویات تیار کیں ہیں جو شوگر کے ان مریضوں کے لیے نہایت مفید ہیں جو گولیاں کھا کھا کر اپنے گردوں سے ہاتھ دھو چکے ہیں یا دھونے والے ہیں۔ شوگر کی وجہ سے دل کی کمزوری، پٹھوں کا کھچاؤ، سستی رہنا، دماغی کمزوری، یادداشت کی کمی، نگاہ کی کمزوری، خاص طاقت اور قوت کی زبردست کمی، ٹانگوں کا درد، گھنٹوں سو کر بھی جسم کا چست نہ ہونا۔ ڈپریشن، ٹینشن تھوڑا سا کام کر کے تھک جانا، بیزاری، بے قراری، اور طبیعت کا الجھا ہوا رہنا۔ یہ تمام عوارضات ہوں یا بتدریج ہو رہے ہوں تو یہ کورس جسم میں روح کی مانند ہے اور اندھیرے میں چودھویں کے چاند کی مانند ہے۔ اگر اس کورس کو کچھ عرصہ مستقل اور اعتماد سے استعمال کر لیا جائے تو شوگر اور اس سے پیدا ہونے والے تمام مہلک عوارضات (ان شاء اللہ) ہمیشہ کے لیے ختم ہو جائیں گے۔ آج ہی یہ کورس شروع کریں اور اپنی مردہ زندگی میں جان ڈالیں۔ اعتماد اور آزمائش شرط ہے۔ نوٹ: (فوری طور پر ڈاکٹری دوائیں ختم نہ کریں آہستہ آہستہ ختم کریں) (قیمت-/600 روپے علاوہ ڈاک خرچ) (دوائی برائے 15 یوم)

کمر، جوڑوں اور پٹھوں کا درد وبال کیوں؟

جوڑوں کا درد، کمر کا درد یا پٹھوں کا پرانا درد کسی بھی عمر میں ہو۔ آپ ادویات کھا کھا کر عاجز آ چکے ہوں۔ جسم بے کار ہو گیا ہو۔ زندگی دوسروں کے لیے بوجھ اور اپنے لیے وبال بن گئی ہو۔ ایسے تمام حالات میں یہ دوائی (جس کا کوئی سائیڈ افیکٹ نہیں) جو خالص جڑی بوٹیوں سے تیار ہے اور جسم کو ہلکا، تندرست اور جوڑوں کی دردوں اور ورموں کے لیے آخری چیز ہے۔ ایسے مریض جو کمر کے لیے بیلٹ یا خاص بستر استعمال کرتے ہیں یا جوڑوں کے درد کی وجہ سے عبادت اور زندگی کی ضروری حاجات سے بھی عاجز ہیں، ان کے لیے ایک تحفہ اور خوشخبری ہے۔ اعتماد اور بھروسے دوائی استعمال کریں کیونکہ یہ دوائی ایسے پرانے مریضوں کے لیے بھی مفید ہے جن کے ہاتھ، پاؤں ٹیڑھے ہو گئے تھے۔ یہ دوا کچھ عرصہ مستقل مزاجی سے استعمال کرنے سے آپ کو معاشرے کا ایک صحت مند اور تندرست شخص بنا دے گی۔ اس کے علاوہ یہ دوائی جسم کو توانائی ہر قسم کی طاقت اور فٹنس کے لیے بھی حیرت انگیز رزلٹ دے گی۔ نوٹ: فوری طور پر ڈاکٹری دوائیں ختم نہ کریں آہستہ آہستہ ختم کریں۔ (قیمت-/600 روپے علاوہ ڈاک خرچ) (دوا برائے 15 یوم)

چہرے کا حسن و جمال نکھر سکتا ہے

کیل مہاسے، چھائیاں، داغ، دھبے، غیر ضروری بال اور جھریاں ختم

مردوں اور عورتوں کے چہرے کے حسن و جمال کے لیے کیل مہاسے، چھائیاں، داغ دھبے، غیر ضروری بال اور جھریاں زہر ہیں۔ ظلم یہ ہے کہ ان پر ایسی کیمیکل بھری زہریلی کریمیں لگائی جاتی ہیں جو وقتی فائدے کے بعد دائمی داغ اور دھبے چھوڑ جاتی ہیں۔ حتیٰ کہ انسان اپنا چہرہ کسی کو دکھانے کے قابل بھی نہیں ہوتا۔ کئی شادیاں صرف چہرے کے حسن و جمال کی وجہ سے ناکام ہوئیں کیونکہ میاں ہو یا بیوی پہلی نظر تو چہرے پر ہی جاتی ہے۔ اگر چہرہ دلکش اور خوبصورت نہ ہو تو لوگوں کا اعتماد اور محبت ختم ہو جاتی ہے۔ سالہا سال کے تجربات کے بعد خالص جڑی بوٹیوں کے مرکب سے ایک کورس مرتب کیا ہے۔ جس میں لگانے کے لیے ایک دیسی کریم بھی ساتھ ہو گی۔ یہ کھانے اور لگانے کی دوائی، اندرونی اور بیرونی نظام کو صاف شفاف کر کے چہرے کو چاند کی طرح بنا دیں گے۔ حتیٰ کہ کیل مہاسے الرجی اور خون کی خرابی، حدت، معدے کی تیزابیت اور دیگر نسوانی یا مردانی خرابیاں دور ہو جاتی ہے۔ پھر چہرے پر لگانے کے لیے خوشبودار دیسی کریم تو ایک دفعہ لگانے سے ہی فوری اپنا رزلٹ دیتی ہے۔ حتیٰ کہ چند بار لگانے سے نئی زندگی، نیا حسن اور اعتماد بڑھتا ہے۔ یہ ایک ماہ کا کورس ہے۔ پرانی مرض کے لیے کچھ عرصہ مستقل دوائی کھانا لازم ہے۔ تمام قسم کے مصالحہ جات، ہر قسم کا گوشت، مصنوعی مشروبات اور تلی ہوئی چیزوں سے سخت پرہیز کریں۔ عجیب چیز یہ ہے کہ اس دوائی کا کوئی بھی سائیڈ افیکٹ نہیں۔ نوٹ: عورتیں صرف محرم کے لیے کورس استعمال کریں۔ کیونکہ غیر محرم کے لیے حسن و جمال جائز نہیں (قیمت-/2000 روپے علاوہ ڈاک خرچ) (دوا برائے 30 یوم)

عبقری الحمدللہ ہر ماہ ہزاروں کی تعداد میں ملک کے کونے کونے میں قارئین متعارف کراتے ہیں، ممکن ہے اسکی کوئی بات آپ کے کام آجائے یا کسی کے روحانی یا جسمانی دکھ درد میں معاون ہو۔ اس لئے براہ کرم مطالعہ کے بعد اپنے کسی دوسرے بھائی کو دے دیجیے۔